

સાંકળિયુ .

અકરણુ ૧ છું.

સ્ત્રી—સ્રીની હતપતિ—ખ્રીસ્તી અને દિંદુ ધર્મતું અને વિદ્વાનોતું
મત—“નારી નતિ વમામ જગતની હતપતિતું મુળ છે” એ વિષે શીલસુદ્રી
ભરેલું Mrs. Stiney તું લખાન—સ્રી અને મરદનો સંબંધ—સ્રીતું સભ્ય :
સાહિત્ય, હુન્નર, ખુદરવમાં, વિગેરે—સ્રી નતિએ દેખાડેલા હમદા સદગુણો
અને શક્તિઓ—જરથોસ્તી ધર્મમાં જણાવેલો સ્રીનો ખુલ્લું દરજ્જો—હિંદની
સ્રીઓની હાલની સ્થિતિ—હાલની ખારસી સ્રીની હાલત—સ્રીની કેળવણી
કેવી છે અને કેવી હોવી જોઈયે ? ૧—૫૬

અકરણુ ૨ છું.

કુમારીકા—જુવાની કેમ જુલરવી—એક કીમતી વખત—તન અને
મનની કેળવણી—ખોરાકની અસરો—બદ જીવસાપર કાણુ—પોપાક—જુવાની
અને પ્યાર—એક ફરેલી સ્રીની કાહણી—છાળકાં મગજના જુવાન્યાની
સંભોળ... .. ૫૭—૬૮

અકરણુ ૩ છું.

પરછેલર—લગ્ન અને કુદરતનો કાયદો—લગ્ન કરવાના વિચારની
હતપતિ અને તેતું પ્રગટીકરણુ—બાળ લગ્નમાં સમાયલા જોખમો—એકથી વધુ
એકી વખતે બાયકી કરવામાં સમાયલા જોખમો.

અદરાયું—અદરાયા પહેલાંનો વખત કેમ જુલરવો—જરથોસ્તી ધર્મમાં
જણાવેલા ભરથારના સદગુણો—પ્યારમાં પડતી વખતની સાવચેતી અને
ખરા ખોટા પ્યારની પીછાન—લગ્નતું વચન આપતી વખતે રાખવી જોઈતી
સંભાળ—Dr. Johnson અને Fuller તું મત—અદરાયા પછીનો વખત
કેમ જુલરવો—લગ્નની ચીંટી પહેરવાના રીવાજની ફિલસુફી

લગ્ન—ભરથાર અને મહોરદાર વચ્ચેનો પ્યાર—લગ્ન વિષે નણીતા
કવિ અને વિદ્વાનો : S. Smith, Kelldwell, W. Secker, T. Moore,
Middleton, નાં મતો—સદગુણી મહોરદાર વિષે Jeremy Taylor તું

લખાણ—શ્રવિશ્વ Shakespeare એક સ્ત્રીને ભરથારની દરખાશ વિષે કું
 શખવે છે—સફળી મહોરદારની ભરથારપર થતી નેક અસરો—(Mr.
 Franklin એ આપેલો એક દાખલો)—દુઃખની વખતે મહોરદાર કેવી ટોળી
 નેધથે ? Washington Irving એ આપેલી ખરી બનેલી વાર્તા—પર
 ધણીઆણી—પર ધણીઆણીની ફરજ અને તેને ધ્યાનમાં રાખવા નેધતા
 ૧૦ કાનુનો ૬૬—૧૭૬

મકરણ ૪ થું.

હમેલવાળી સ્ત્રીને જ્ઞાન—પરણેથી છ'દગીમાં રાખતી નેધતી
 પવિત્રાઈ—હમેલવાળી સ્ત્રીની પવિત્રાઈથી પોતાપર અને પેટમાના છાકરાપર
 થતી નેક અસરો (મીસીસ ચેન્ડલરનું મત)—Rev. Charles Kingsley
 નો જન્મ—છાકરાં વગરની છ'દગી ગુભરનાર સ્ત્રીને બાધ—જન્મ પણ દુઃખ
 વગર જન્મ આપવાની રીત (એ વિષે દાક્ટરોનાં મતો અને સ્ત્રીઓના
 દાખલા)—ગર્ભસ્થાનમાં જન્મના સરીરનું જ ધારણ અને વધવું.

હમેલવાળી સ્ત્રીની બિમારીની માવજત—માતૃ ઓઠારી, કબજાયાત
 વિગેરેના ઉપાયો—હમેલવાળી સ્ત્રીનો ખોરાક—હમેલવાળીની સ્ત્રીની ચામડીનું
 એવાન—માથાનો દુખાવો—અધુરે મઢિને છાકરાનું તુટી પડવું ૧૦ કારણો,
 ચીનહો, દુરતના ઇલાજો—હમેલવાળી સ્ત્રીની તંદરોસ્તી નવવધાના ઉપાયો
 (દાક્ટર Alice B Stockham, M D નું લખાણ)—હમેલવાળી સ્ત્રીને
 નેધતી અંગકસરત—જન્મ આપવા વિષે.

સુનાવડખાનામાં જન્મ આપવાના ફાયદા—હમેલવાળી સ્ત્રીએ જન્મ
 આપવા પહેલાની ગોઠવણો—જન્મ આપતી વખતનો દુખાવો કારણો,
 ઇલાજો—નેધતી સાવચેતી—જન્મેલાં જન્મ્યાની માવજત—માતૃ અને જનન
 વરતું દૂધ—પોલાક—સારવાર, વિગેરે ૧૭૭—૧૭૯

મકરણ ૫ થું.

જન્મનાં દરદોના ઉપાયો—

હાત કુટવા—પાશો—ઉપલ્લુ—ધસણી—કાનમાથી પર નિકળવું—સઈયદ
 મુકાવવા—કુદરતી સમયદ આવવા—ગોઠવું—ગળાના આઠ—કબજાયાત—
 પેટ આવવા—મરડો—ઓઠારી—પેટમાં પવન થવો—પેટમાનો દુખાવો—
 માનં નિકળવી—મ્હો આવવું—કુદતા થવા—લોહીનો બગારો થવો—
 સ્ત્રીધીવા—સમજા દરદોના ચીનહો, કારણો, ઇલાજો... .. ૧૬૦—૧૭૨

અકરણ ૬ હું.

માતા—નામાંકિત છાકરાંઓ બનાવવા વિષે—નાના અને છાકરાના નિકટ સંબંધ—માતાની લાયકાત (ફિલસૂફી Herbert Spencer નું મત)—છાકરાની તનની કેળવણી—જોરાક અને પોપાક—છાકરાંને નીતિ અને વિવેક શિખવવાની રીત—છાકરાંને કેવી રીતની શીક્ષા ફાયદાકારક છે ? Cobbett and Dryden નું મત—છાકરાં પાસે અભ્યાસ કરાવવાની ફાયદાકારક રીત—છાકરાંની મનની વલાણ પ્રમાણે કેળવણી આપવાની જરૂર—યુજ્જનાનના સાંધનની કેળવણી અને નામાંકિત થવાની કેળવણીમાં તફાવત.

છાકરીઓની કેળવણી—

યુનિવર્સિટીની ખામી બરેલી સ્ત્રી કેળવણી—છાકરીઓને શિખવવા લાયક ખાખદો—છાકરીને નામાંકિત થવાને જોઈતું બીજું જ્ઞાન... ૧૭૩—૨૧૨

અકરણ ૭ હું.

શરીરની રચના—

ભેજું—આખ—નાક—જીભ—દાંત—કાંન—ગળું—ફેફસાં—હૃદય—હોઝરી—કલેજું—તલ્લી—આતરડા—પુકા—ગર્ભસ્થાન—સ્ત્રીની છાતી—હાડકાં—માંસ—ચામડી—ખાલ—નખ તેઓનો આકાર, બનાવત, કાર્ય અને શક્તિઓ

શરીરના અવાહી પદાર્થો, લોહી—પીત—વીર્ય—પીસાળ—આંસુ—પરસેવો. તેઓની બનાવત, કાર્ય અને શક્તિઓ ... ૨૧૩—૨૪૨

અકરણ ૮ હું.

ખુબસુરતી કેમ મેલવવી—ખુબસુરતી મેલવવાની ચાહ રીત—ખુબસુરતી વિષે વિદ્વાનો અને ફિલસૂફોના મતો—ખુબસુરતીની સાંભાપર અસર—ખુબસુરતીનું અધકરણ (Analysis)—ખુબસુરતી વિષે કવિઓનું મત—સ્ત્રીઓની ખુબસુરતીના ત્રણ વળકા—ચહેરામાં ફેરફાર કરવાના બેદો—ખુબસુરતીપર મનની અસરો—સદ્ગુણો અને સ્વભાવની ખુબસુરતીપર અસર—ખુબસુરતી : આત્માની, મનની, શરીરની—ખુબસુરતીનો તંદરોસ્તી સાધનો નિકટ સંબંધ—જોરાકની ખુબસુરતીપર થતી અસરો—ખુબસુરતીને આમડી આપવો. સંબંધ—ખુબસુરતી આમડીપર થતી અસરો.

અકરણુ ૧૫ સુ. નરસીંગ (Narasing)

ખિમારની માવજત,—શ્રીઓની નરસીંગ શિખવાની ફરજ—શ્રીની
સારવાર કરવાની રીત—દરદીની વપાસ કેમ રાખવી—દરદીનો સ્વાસ્થ—નાહી
અને ગરમી ઠંડી વપાસવાની રીત—તંદોરથી સાચવવાના નીયમો : કુદરતી,
સફાઈ, ઇત્યાદિ—દરદીનો ખોરડો—બિછાનું—દવા—દબાસ—સફાઈ—કપડાં
અને ખોરાક વિષેની વપાસ—દવા : પીવા વધા ચોપડવાની—જુદી જુદી
પોલકીયા કરવાની રીત—હડતા રોગની સંજ્ઞા—તેમાં છોતવાની દવા
“દોસઘનકેકટંક” ૩૭૮—૪૦૩

અકરણુ ૧૬ સુ.

ઠાકેટર આવે તે અગાઉના છવ બચાવવાના ઇલાજો, એ બાબદો
જાણવાની શ્રીઓને જરૂર—અકસમાતની વખતની સારવાર—જખમમાંથી
લોહીનું વહેવું, બધ કરવાની રીત—માથાની ખોપરીનું જખમી થવું—
જખમી બાજમાંથી લોટી કેમ બધ કરવું—પગના ડેલા આગલની નસોનું
ફાટવું—નસકોની કુતવો—લોહી સાથની ઓઠારી—દાડી જવાનો ઉપાય—
જાનવચેતુ કરવું—કુતરા બીલાડાનું કરવું—સાપના ટંખનો વરતનો
ઉપાય—વીંછી, કાન કચુરા, બમરા અથવા મધમાખના ટંખના ઉપાય—
એસુધીના ઉપાયો—ઉપલ્વાના ઉપાયો—હુ લાગવી (Sunstroke) ના
ઉપાયો—ઝેરના ઉપાયો—દરેક ભંડના ઝેરના ઉપાયોનો કોઠો—ઝેર ખાવેલું
પારખવાની રીત—આખ, નાક, કાનમાં કાંઈ ચીજ ગઈ હોય તે કાઢવાના
ઉપાયો—માથે લોટી ચઢવાના (Apoplexy) ના ચીનદો, અને ઘસવાના
ઉપાયો—ફીફ્ફું : ચીનદો, ઉપાયો—એલાન : ફાફી, ફીફ્ફાથી અથવા માથે
લોટી ચઢવાથી થાય છે તે પારખવાની રીત—ફોડેસ : ચીનદો, ઉપાયો—
ચેટ છુદી જવા (Diarthoea)—મરડો (Dysentery)—અટરસ જવી
અથવા ગળામાં કાંઈ ચીજ છુદી બેસવી (Choking)—છાતી બેસી જવી
અથવા હમ બધ થઈ ગયો હોય તે ચાલુ કરવાની રીત (Artificial
Respiration)—ઠાકેટનું સાગનું (Fractures)—હવરી પડેલા અને
ભાંગેલા ઠાકા કેમ સમારવાં ?

ધકારા—અમગીની (Melancholia) : કારણો—ચીનહો—અને ઇલાન્ને-
ખહી : કારણો, ચીનહો, ઇપાયો—લોહીના બગાડાથી થતાં દરદી જેડપ—૪૪૩

અકરણ ૧૮ સુ.

સ્ત્રી બોધ—સ્ત્રીઓની નબલાર્થ અને ખામી—વિદ્વાનોનાં મતો અને
તુકતેચીની—ચીના વહેમો—ચીવાળો—ચીતલાત ... ૪૪૪—૪૬૩

અકરણ ૧૯ સુ.

નામાંકિત સ્ત્રી કેમ થયું ?—એ વિષે જરૂરનું જ્ઞાન ? ૪૬૪—૪૭૦

નામાંકિત બાલુઓનાં જન્મ ચરીત્રો.

યુરોપની નામાંકિત બાલુઓ.

માહારાણી વિક્ટોરિયા—મેડમ બ્લાવાટસ્કી (પેગમ્બરીનો દરજ્જો
લોગવતાં બાલુ)—મીસીસ એની બીસાંટ (સત્યતાનાં પુલરી અને પરદુઃખ-
ભંજક બાલુ)—શાલોટ કોરટે (પરદુઃખભંજનને માટે પોતાનો જીવ
આપનાર બાલુ)—રશિયાની કેથેરાઇન (કેદ થવાને વચન પાળનાર બાલુ).

હિંદની નામાંકિત નારીઓ,—રાણી અહલ્યાબાઇ હોલકરીન (દિવી
તરીકે પુલતી રાણી)—ચાંદબીબી અને કર્મદેવી, (હિંદના લડાઇનાં મેદા-
નમાં વખણાયેલાં બાલુઓ.)

નામાંકિત પારસી બાલુઓ—બાઇ સાહેબ દીનબાઈ નસરવાનજી
પીટીટ (સખાવતનાં રાણી)—લેડી સાકરબાઇ દીનચાહ પીટીટ—લેડી
આવાંબાઇ જમશેદજી છજીબાઇ—સરનાં પીરોજબાઇ—મોટલાંબાઈ માણિકજી
વાઠીયા—સુતાબાઈ ન. ૩ બનાજી. ... ૪૭૧—૫૦૧



ચામડી—ચામડી પર ઠંડી, મરમી અને ટવાની અસર—ચામડીને
 ખુબસુરત બનાવવાની રીત—ચામડી સાફ રાખવાના ઉપાયો—ચામડીના
 દરદો—ખાંસો—દિવાળે ખીલ—મસા—આખની આખની—સહવદના
 ચાંદો—વાસા કારણો અને ઉપાયો

ચામડીની ઠંડચઢી કારણ—ઉઝાળ—ચામડી ખુબી પાંચી
 કારણ દિવાળ

ખાંસનો ખુબસુરતી સાધનો સબધ—માયાની ચામડીના દરદોથી
 બાલને યતી ધન—દિવાળે

ખાંસની મેલાઈ—ખાંસ રનવામાં સમાયો જોખમ—રેદરને
 માફ આવે તેમ બાલ બોળવાની રીત

દાત—ખુબસુરતીને દાત સાધનો સબધ—દાતની ત દરેક્ટી પર અસર

દાત દોષવાના કારણો, તવને દૂધ લેવા સદેદ રાખવાની રીત—
 બનાવતી દાત વિષે દુષીકર

ધાંદધટમ—સરીરનો ધાંદધટમ સુવારવાની રીત—સીના ચીરના
 ધાંદધટમ પ્રમાણ—સરીરની ઉચાઈ મે મેળવવી—અંદા ચરીર ચવાના
 કારણો—તેને ધટત કરવાના દિવાળે—અતિ ધટવા ચરીરને ધટનદાર બના
 વવાની રીત—ખુબસુરત માં છાતી ખીલવવાની રીત—પટ્ટી મરુ
 બનાવવાની રીત

હાથ સુદર બનાવવાની રીત—નખ વગર તા અને સદેદ બનાવવાની
 રીત—હાથનો પોચો અને કાઠી રોજાયનાજ બનાવવાની રીત

ખમ્મની ન જાણી, યના દરદો અને દિવાળે

ખાંસો રોજી

કંઈપા નાને સુધારવાની રીત

—તવને

૨૪૩—૨૮૮

અ. રજુ ૮ સુ

ત દરેક્ટી, ઉચા પ્રમાણની ત દરેક્ટી મેળવવાની રીત—સારી ત દ
 રેસ્ટીની તપાસ મ કરવી—ત દરેક્ટીનો ખીધાર દવા બેટી રીતે
 દમ લેવાથી ઉપ તા દરદો અને જ યા સ્વપનાઓ—ખાણી ખોરા વરી,
 સુ મિત વધારના વરી અને દવા વરી—મનની સારીર અને ત દરેક્ટી પર
 અસર—નન રેવી રીતે દુ ખ કમ્મર કે રે ૨—મનની અસરોથી દરે

સાંભળ કરવાની રીત—ફીકર, ચીંતાથી ઉપજતાં મોત—મનના સારે જીવસાચીથી તંદરોસ્તીનો ખગાડ—હસવાથી દરદો સાંભળ કરવાની રીત—હમેશાં જીવાનીનો દેખાવ જળવી રાખવાની રીત ... ૨૮૬—૩૧૧

અકરણુ ૧૦ મું.

ખોરાક ખાવાની જરૂર—વનસ્પતિ અને માંસના ખોરાકની અસરો—ખોરાક શરીરમાં પાચણ થવા વિષે—સારી પાચનશક્તિ રાખવાની રીત—ગ્રાહક મનની વલાણપર ચતી અસરો—ખોરાકના તત્વનો કોડો—ઉચ્ચા—પ્રકારની તંદરોસ્તી મેલવવા કેવો ખોરાક ખાવો જોઈએ?—સાદા ખોરાકથી ચતા ફાયદા—જીદી જીદી પીવાની ચીજોથી તંદરોસ્તીપર ચતી અસરો.

ફળાફલાદી, જેવાં કે, કેળાં—તામેટાં—ફરતો—ખટાટા કાંદા—કોબીજ : ખોરાક તથા દવા તરીકે

મનની શક્તિ વધારવાને કેવો ખોરાક ખાવો જોઈએ?—શ્રીઓએ ખોરાકનો અભ્યાસ કરવાની જરૂર ... ૩૧૨—૩૩૫

અકરણુ ૧૧ મું—અંગ કસરત.

અંગ કસરતની જરૂર, શુ સ્ત્રી ભતિ કુદરતી રીતે નખલી છે?—જીદા જીદા પ્રકારની અંગકસરતો : ચાલવાની કસરત—ખોટના હલેસા મારવાની કસરત—તરવાની કસરત—ભલી ખેટની (લોનટનીસ Tennis) કસરત—પીંગપોંગ ... ૩૩૬—૩૪૮

અકરણુ ૧૨ મું.

પોષાક, શરૂઆત—પોષાકના ચાર નીયમો—પટા, ટાઇટ લેસો અને કોરસેટાથી ચતાં ભયંકાર દરદો—નિદ્રાનોના અને દાકરોના મતો—ઝવેહરાત મહેરવા વિષે ... ૩૪૯—૩૬૦

અકરણુ ૧૩ મું.

ગાયન, ગાયનની તંદરોસ્તીપર ચતી અસરો—ગાયણ *શિખવાની સ્ત્રીની ફરજ ... ૩૬૧—૩૬૪

અકરણુ ૧૫ અં. નરસીંગ (Nursing).

ખિમારની આવજત,—શ્રીઓની નરસીંગ શિખવાની કૃત—સીકની સારવાર કરવાની રીત—દરદીની વપાસ કેમ રાખવી—દરદીનો સ્વાસ—નાડી અને મરમી કંઠી વપાસવાની રીત—વંદેસ્તી સાચવવાના નીયમો : સુધકાર્થ, સદ્કાર્થ, ઇત્યાદિ—દરદીનો ઓરડો—બિછાતું—દવા—ઉભસ—સદાઈ—કપડાં અને ખોરાક વિષેની વપાસ—દવા : પીવા તથા ચોપડવાની—જીંદી જીંદી પોણદીરા કરવાની રીત—ફકતા રોગની સંભાળ—તેમાં છાંવવાની દવા, “દીસધનફેકટંટસ.” ૩૭૮—૪૦૬

અકરણુ ૧૬ અં.

દાક્ટર આવે તે અગાઉના છવ બચાવવાના ઇલાજો, એ બાબદે જાણવાની શ્રીઓને જરૂર—અકસ્માતની વખતની સારવાર—જખમમાંથી લોહીનું વહેકુ, બધ કરવાની રીત—માંથની ચોપડીનું જખમી થવું—જખમી ભાગમાંથી લોહી કેમ બધ કરવું?—પગના ટેલાં આગવની નસોનું ફાટવું—નસકોરી કુવથી—લોહી સાથની ઓઠારી—દાઝી જવાનો ઉપાય—જનવસોનું કરકવું—કુવરા બીલાડાનું કરકવું—સાપના ડંખનો વરતનો ઉપાય—પીણ, કાન ક્યુરા, ભમરા અથવા મધમાખના ડખના ઉપાય—એસુધીના ઉપાયો—ઉપચારના ઉપાયો—હુ લાગવી (Stomach) ના ઉપાયો—ઝેરના ઉપાયો—દરેક જાતના ઝેરના ઉપાયોનો કોઠો—ઝેર ખાધેલું પારખવાની રીત—ખાખ, નાક, કાનમાં કાંઈ ચીજ ગઇ હોય તે કાઢવાના ઉપાયો—માથે લોહી ચઢવાના (Apoplexy) ના ચીનદો, અને તુરતના ઉપાયો—ફીફફ : ચીનદો, ઉપાયો—એલાન : દાડધી, ફીફફથી અથવા માથે લોહી ચઢવાથી થાય છે તે પારખવાની રીત—ફાલેસ : ચીનદો, ઉપાયો—વેટ છૂટી જવાં (Diarrhoea)—મરડો (Dysentery)—અટરસ જવી અથવા ગળામાં દાણ ચીજ ખુટી બેસવી (Choking)—છાટી બેસી જવી અથવા હમ બધ થઇ ગયો હોય તે ચાલુ કરવાની રીત (Artificial

ધકારા—મમગીની (Melancholia) : કારણે—ચીનહો—અને ઇલાએ-
ખહી : કારણે, ચીનહો, ઇપાયો—લોહીના બગાડાથી થતાં કુરુદો જેવું—૪૪૨

અકરણુ ૧૮ અં.

જી ભોધ—જીઓની નબલાઈ અને ખામી—વિદ્વાનોનાં મતોં અને
તુકતેઓની—ઓના વહેમો—રીવાજો—રીતસાત ... ૪૪૪—૪૬૩

અકરણુ ૧૯ અં.

નામાંકિત જી કેમ થયું ?—એ વિષે જરૂરું જ્ઞાન ? ૪૬૪—૪૭૦

નામાંકિત બાનુઓનાં જન્મ ચરીત્રો.

સુરેષની નામાંકિત બાનુઓ.

માહારાણી વિક્ટોરિયા—મેઠમ પ્લાવાટરફી (પેગમ્બરીના દરજ્જે
લોગવતાં બાનુ)—મીસીસ એની બીસાંટ (સત્યતાનાં પુનરી અને પરદુ ખ-
લંજક બાનુ)—શાલોટ કોરટે (પરદુ ખલંજનને માટે પોતાનો જાન
આપનાર બાનુ)—રશિયાની કેથેરાઇન (કેદ થવાને વચન માળનાર બાનુ).

હિંદની નામાંકિત નારીઓ,—રાણી અહલ્યાબાઈ હોલકરીન (દેવી
તરીકે પુજાતી રાણી)—ચાંદબીબી અને કર્મદેવી, (હિંદના લડાઇનાં મેદા-
નમાં વખણાયલાં બાનુઓ.)

નામાંકિત પારસી બાનુઓ—બાઈ સાહેબ દીનબાઈ નસરવાનજી
પીટીટ (સખાવતનાં રાણી)—લેડી સાકરબાઈ દીનશાહ પીટીટ—લેડી
આવાંબાઈ જમશેદજી જીજીબાઈ—સરનાં પીરોજબાઈ—મોટલાંબાઈ માલુકજી
વાડીયા—સુનાબાઈ ન. ૩. બનાજી. ... ૪૭૧—૫૦૧

ENGLISH VIEWS OF WOMAN

Woman ! blest partner of our joys and woes !—SAND
Blessing and blest wherever she goes —COWPER.
Eager to hope, but not less firm to bear —BYRON.
O ! born to smoothe distress and lighten care,—MRS BARBAULD
Profound as reason, and as justice dear,—SAVAGE.
Yet suffering vice compels her tear—CRABBE
Meekly to bear with wrong and cheer decay.—MRS. HEEMANS
And wipe the mourner's bitter tear away —J. GRAHAM
O woman ! woman ! thou art formed to bless,—J. BIRD.
For woman is all truth and steadfastness,—CHAUCER.
Holy, divine, good, amiable, or sweet,—MILTON
Each softest, truest virtue there should meet —JOHNSON
Women were made to give our eyes delight,—YOUNG.
So fond and true, so beautiful and bright.—PATTERSON
Ye watchful sprites that made e'en man your care,—T. BROWN
You are not free because you're more than fair —ETHERIDGE
Gay smiles to comfort, April showers to move,—PARNELL
The important business of your life is love —LYTTLETON
Here woman reigns, the mother, daughter, wife—MONTGOMERY
The loved and cherished idol of my life —PRENTICE
There is something in their hearts which passes speech —STORY
There is a charm no vulgar mind can reach —W ALLISON
A rosebud set with a little wilful thorn,—TENNYSON
Still shall your charms my fondest themes adorn.—HILLHOUSE.
Sacred by birth and built by hands divine,—DRYDEN.
Pure and unspotted as th' ermine,—DAVENANT.
Her worth, her warmth of heart let friendship say,—SCOTT
All my fortunes at thy foot I'll lay —SHAKESPEARE.

—J. MURDOCH

શ્રીને માટે અંગ્રેજ-કવિઓનો અભિપ્રાય.

હે શ્રી ! તું મરદનાં સુખ દુઃખનું જાણુ છું. — સે. સ.

જ્યાં જ્યાં તું જાય છે ત્યાં ત્યાં તું સુખી થઈ બીજાને પણ સુખી કરે છે. — કુપર.

અગર જો તું મોટી મોટી આશાઓ બાંધે છે, તોપણ સદન-શક્તિમાં તું અચળ છે. — બાઈરન.

ખરે ! તું આશ્વત્થમાં દિશાસો આપવાને અને મરદની ચિંતા ઓછી કરવાને જન્મી છે; — મીસીસ બારબોલ્ડ.

(તું) બુદ્ધિ જેટલી ઉડી, અને ન્યાય જેટલી બહાલી છે; — સેવેજ.

છતાં દુર્ગુણીના દુઃખથી પણ તને આંસુ આવે છે; — કરેખ.

અપમાન થાય તો તે તું નમ્રતાથી ખમી રહે છે અને આશ્વત્થમાં આનંદી રહે છે, — મીસીસ હીમ્સ.

અને શોકાતુર મરદનાં આંસુ નુછી નાખે છે. — જો. ગ્રેડમ.

ઓ શ્રી ! ઓ શ્રી ! તું આશીસ સમાન પેદા થઈ છે, — જો. બર્ડ.

કારણ શ્રી માત્ર સમ્બાધ, અને દ્રઢતા છે; — ચોસર.

(તું) પવિત્ર, દેવતાઈ, ભક્તી, મળતાવડી અને માયાળુ છે, — મીલ્લતન.

દરેક કોમળ અને સાચા સદગુણો તારામાં મળી આવે છે. — જોનસન.

શ્રીઓને આંખોને આનંદ પમાડવા સરજવામાં આવી છે — યંગ.

(કે જેઓ) કેટલી નાન્યુક, નિખાતસ, કેટલી સુંદર અને

ચક્રચક્રીત છે, — પેતરસન.

તમે નેગેટિવના ફિરેસ્ટાઓ માણસની રખેવાલી કરો છો. — ટી. બ્રાઉન.

તમે પરતંત્રમાં પડ્યા છો, કારણ તમે અતિ મધુર છો. — એથરીન.

(તમે) મંદિર દાસપથી આશાપણ આપો છો અને સમગ્ર નેમોથી
દયા દેવપણ કરો છે,—પારનેલ.

તમારી શુદ્ધીનું મુખ્ય કામ પ્યારનું છે —લીલવતન

દા સોનું રાખ્યું છે માતા, દીકરી યા મદોગાર (તરીકે) —

મોદગોમેરી

મારી શુદ્ધીને ટકાવી રાખનારી પ્યારી મુર્તિ (ઓ ૧) છે —ત્રેનતીસ.

તેઓના અત કરણમાં કાંઈ એવું છે કે જેનું વર્ણન થતું અશક્ય

છે,—સ્તોરી.

(તારી) મોદીનીની ખુબી ખીનકેગવાપણા માણસને માલમ ખડી

નથી.—દમત્યુ એલીસન

પોતાની મરણથી ઉગાડેલી નાની કંઠાવાડીની એક ગોલામની

કળા (તું) છે,—ટેનીસન

મારા બહાસામાં બહાના વિષયોને તારી મોદિનીએ સદા યથા-

મારરી—હીન કાકસ

જન્મવીજ (છ) પવિત્ર અને મીનોઈ હાથે ધમપતી છે,—દૂર્ધન

જમના જેવી અધવિનાની અને શુદ્ધ છે,—દેવનત

તેણીની લાયકાત, તેણીના અત કરણની લાગણીઓ વિષે મિત્રતાને

બોલવા દો,—રેક્ટર

(જે સાબળીને) માદ સન્નત તારા પગ આગળ અર્પણ કરીશ —

ચેક્ષપિયર.

જે. મરદોક.

સ્ત્રીનો મહદગાર શિરસ્તો.

મકરણ ૧ હું.

સ્ત્રી.



ની ઉત્પત્તિ કેમ થઈ, સ્ત્રીને પરમેશ્વરે શાંકારણુથી પેદા કીધી હશે અને તેણી કુદરતની બળીહારીમાં શું કાર્ય બજાવે છે, તેનું સંપૂર્ણ વિવેચન કરવાને એક કવિની કલમ પણ કમીની થઈ પડશે, અને તેની કલ્પના શક્તિ થાકી સુસ્ત થઈ જાય ત્યાં સુધી દોડાવી હોય તોપણ પુરતો ખ્યાલ આપવાને શક્તિવાન ન થશે. તેણી આ જગતમાં માણસ જાત સાથે શું સંબંધ ધરાવે છે, સ્ત્રી વગર માણસ જાતની કેવી સ્થિતિ હોતે તેનો, અને સ્ત્રીની ફરજો શું છે, સ્ત્રીનું કાર્ય શું છે અને સદ્ગુણો કેવા હોવા જોઈએ અને શું ઉમેદો રાખવી જોઈએ તે જાણવા માટે દરેક સ્ત્રીની ફરજ છે કે તે જાણતો ઉપર મનન કરવું.

ઓ સ્ત્રી ! પરમ કૃપાળુ ઇશ્વરે તને જે મનશક્તિ આપી છે તેથી વિચાર કર કે આ જગતમાં તારું કાર્ય શું છે—તને શાંકારણુથી પેદા કીધી છે ? તારે તારી ફરજ અદા કરી દુનિયામાં શાંતિ અને મધુરતા કેમ જાળવવાની છે ? તારે મહાન પુરુષો કેમ પેદા કરવાના છે ? તારે જ્ઞાનથી માણસ જાતને કેમ જ્ઞાની બનાવવાનું છે અને તારી ચરમોચી માણસમાં પવિત્રતા અને ઈજત કેમ ઉત્પન્ન કરવાની છે ? તારા મધુર હૃદયથી

માનવીનું કુળી અને દટાવેલું મન એ રીતવતું અને સ્તુતિ પાત્ર બનાવવાનું છે? તારા ખુરેદથી દવસને નીનોઈ સન્નિમા કેમ ફેરવી નાખવો, તારા હાથોથી તારા ધરનો સજ્જગર અને નોનો તથા મન દરેકુ કરે એવી કારીમરી એ બનાવવી, તારી દાવીમાત્ર પરીત કુધ તારા બચ્ચાને કેમ આપવું, તારા શરીરમા કેમ અચ્છ યોગક પાચન કરવો અને તે ખોરાયથી તારા લોહી અને મામ એ તેજ બનાવવું; તારા પગલા જ્યાં પડે ત્યાં ચાલિ, નેહી અને ગસ્તીનો કેમ પ્રસાદ કરવો, તારા મેમળ કારીરથી કુદરતની શુભસુરતીમા કેમ તેજ આપવું, અને કુંવારી છાત્રીમા જ્ઞાન સપાદન કરી માત્ર પિનાને કુખી અને આનંદી બનાવી, તારા બરૂથારના ઘેરમા ચાલિ, છાત્ર, પવિત્ર પ્યાર અને દેશાભિમાન ધરાવનાર, નામાકિનિ હરજદો ઉત્પત્ત કરી તારી ફરજે બાલવી આ દુનિયાની અદર નામ કેમ અમર રાખી જવું, તે જાણવું હોય તો, આ નીચલા લખાણની ઉપર ઉઠો એર કર, અને તારા વિચારો એમા આમેજ કર!

શ્રી જાતિની ઉત્પત્તિ.

પહેલા શ્રી જાતિ કેમ ઉત્પત્ત થઈ તે વિષય હાથ ધર્યો. એ મામત વિષે વિદ્વાનો જુદા જુદા મત ધરાવે છે, પણ તો આપણે જાણીતા મતો લઈશું. ધર્મના સ્પષ્ટિત ઉપરથી એમ માલમ પડે છે કે તે કારણતરે પહેલા આ મ જાવાને પેદા કરીધો અને દુનિયાની સર્વે ઓળેમા એ મન સકિત આપી શ્રેષ્ઠ બનાવ્યો, પણ ટાંક પણ સાથી વિના અહીં તહીં ફરતો એકનો તે આ મ હતો, ત્યારે ખોલએ એક સાથી આપવાનો વિચાર કર્યો. એવા સજ્જગથી આત્મ જાવાને બર ઉધમા નાખ્યો, તેની એક પાસગી લીધી અને તેમાથી શ્રી બનાવી અને આદમ જાવાને સાથી આપ્યો. આદમ જાવા જ્યારે ઉડવા લાગે એવા, “આ મારા હાડકાનું હાડકું છે, અને મારા માસનું માસ છે, અને તેને તું શ્રી કહુ છું” ખોલએ આત્મની પાસગીમાયીજ શ્રી બનાવી અને આદમ જાવાના શરીરના બીજા ભાગમાથી નહિ બનાવી તેનું કારણ એ કે તેને આદમનો સાથી બનાવવાનો હતો.

ન્યારે બીજાઓ એમ કહે છે કે પહેલાં સ્ત્રીને મરદ જોડાયલાં હતાં, (Hermaphrodite) “ હરમેફ્રોદાઈટ ” હાલતમાં હતાં, જેમ ઝાડ પાન વિદ્યા (Botany)માં જે તેમ એકજ ઝાડપર, એકજ ફુલમાં નર અને નારી જાતિ હોય છે, તેમ પહેલે મરદ અને સ્ત્રી પેટની બાજુએથી જોડાયલાં હતાં પણ પાછળથી છુટા પડ્યાં હતાં. જરથોશ્તરી ધર્મ પ્રમાણે યુનદેહશમાં જણાવ્યા મુજબ પહેલાં મીશી અને મીશાઇ નામનું એવું નર અને નારીનું સાથે જોડાયલું જોડું હતું, જે પાછળથી જુદું પડ્યું હતું. આવાં જોડ મરદ અને સ્ત્રી બન્યાં પણ કોઈ કોઈ વખતે જન્મે છે. યોગ વખતની વાત ઉપર એવાં જોડ માનવી અમે-રીકામાં હતાં, અને ન્યારે તેમાંના એકને ખહી રોગ લાગ્યો પડ્યો ત્યારે સાથે જોડાયલાં હોવાથી બીજાને પણ તે રોગ લાગ્યો ન પડે તેટલા માટે ત્યાંના દાક્ટરે તેઓને વાઢકાપ કરી સહીસલામત છુટાં કર્યાં હતા.

જાણીતો દિલસુદ્ધ ડારવીન, પોતાની દલીલો (evolution) પ્રગટીકરણના કાયદાથી આપે છે કે માણસ જાત વાંદરાપરથી ઉતરી આવેલું છે. એપરથી એમ જણાય છે કે સ્ત્રીઓની ઉત્પત્તિ વાંદરીઓથી થઈ. એ દલીલોની વિશ્લેષણમાં લખાણો થયાં છે તોપણ કોઈ સ્ત્રી વાંચકને એમ માલમ પડે કે એ દલીલ ખરી છે તો બલે રાખવી.

એક હિંદુ દંતકથા (legend) પ્રમાણે સ્ત્રીની ઉત્પત્તિ નીચે પ્રમાણે થઈ હતી :—‘ત્વષ્ટ્રા’ તે હિંદુ કથાના ‘વલકન’ દેવે દુનિયા પેદા કરી. ન્યારે તેણે સ્ત્રી પેદા કરવાનું શરૂ કર્યું ત્યારે તેને માલમ પડ્યું કે સઘળા પેદા કરવાની ચિન્ને તેણે માણસ બનાવવામાં વાપરી નાખી હતી : એક પણ નક્કર પદાર્થ બાકી રહ્યો હતો નહિ. આથી કરી ‘ત્વષ્ટ્રા’ ધણેજ શુચવણમાં પડ્યો અને એકાગ્ર સમાધિમાં પડ્યો. ન્યારે તેમાંથી જન્મીત થયો ત્યારે તેણે નીચે પ્રમાણે કીધું :—

- | | |
|--------------------------------|---------------------------|
| ૧. ચંદ્રની ગોળ આકૃતિ, | તથા ‘વીલો’ (willow) |
| ૨. સાંપની વાંકી ચુકી વળાણ, | રોપાની નાજુકાઈ. |
| ૩. હવાની મરોડાર વિંટળાણ, | ૫. ફુલનું મખમલી સુવાળાપણ, |
| ૪. ઘાંસનાતનખલાંનું નાજુક હાલણ, | ૬. પીંછાનું હલકાપણ, |

- | | |
|-------------------------------|-----------------------|
| ૭. દરખાસ્તું મધુર નગર નાખવું, | ૧૩. દીરાની સખ્તાઈ, |
| ૮. નાયતા કિરણનું રણિયામણપણું | ૧૪. વાવનું ધાટકીપણું, |
| ■ વાદલાનાં આમ, | ૧૫. આતણની ગરમી, |
| ૧૦. પવનનું અતિ અનિયમિતપણું, | ૧૬. બરફની ઠંડક, |
| ૧૧. સસનાનું ભવબીતપણું, | ૧૭. ચોપટનો પટપટારો, |
| ૧૨. મોરની મોખી, | ૧૮. કણ્ઠવરનું બોલવું, |

તેણે એ સધાને એમ કરી એક ઓ બનાવી, અને તેને માણ મેટ કરી.

આ બધી દલીલોમા સર્વથી ફિલમુશીમરી દલીલ એક ઓ એ છે, તે મીસીસ ફ્રાન્સીસ સ્વીની (Mrs Francis Sweeney) ના છે કે જેણે “The Eternal Motherhood” કરી લખાણુ કરે છે, જે વાંચી કાઢી ઓનું દેખુ હરખાયા વખત રહેશે નહિ. પણ લખાણુ અતિવણુ ફિલમુશી બરેલું છે તેથી બીન ફળવાયલી ઓને સા પડવું મુશ્કેલ છે એ લખાણુ ધીરજથી અને ધ્યાનથી વાંચવું જો અને તેનો સાર નીચે પ્રમાણે છે.

નારીભવિ સર્વ ઉત્પત્તિનું મૂળ છે.

પૂર્વ દુનિયાના ચરકાળમાં જ્યારે પહેલુ વેહેતુજ મનુષ્ય જન ત્યારે એક ખુબસુરત ફિરેશ્તાએ તેને, એક બાળકની કલ્પના યાદિ આવે તેવો સુખી મંસાર દેખાડ્યો, બાળક તેને વળગી રહ્યું, કારણ બાળક અને ફિરેશ્તા વચ્ચે બહુ પ્યાર હતો. જ્યારે તે મોટું થતું જ જોરમા વધતું ગયું અને એક છોકરાની રમત ગમતો મુખી એકાએ આગળ આલવા માડ્યું, ત્યારે તે ફિરેશ્તાએ તેને કહ્યું કે, “હું” જીવન છું અને જ્યાં સુધી તું મરણ પામશે નહિ ત્યાં સુધી મને પ જોઈ શકીશ નહિ,” એમ કહી તે ત્યાંથી ચાલી ગઈ.

તે વખતે તેને હસવું આવ્યું કારણ કે તે દુનિયામા હતો, જીવાન થયો, અધોર થયો અને ધરડો થયો, તોપણ જીવનની રે કરતા તે તેને ફરી પાછી જ્યાંએ પણ મળી નહિ.

જ્યારે ધડપણની કંટાળા ભરી ઉમર પસાર કરી અને ગઈ શુન્યરી સંભારવા માંડ્યું ત્યારે નિરાશીથી તેણે પુકારી કહ્યું કે, “હું જીવતો મુઆ જેવો છું. આ કરતાં મોત આવે તો વધારે સારું?”

તેથી તે એકસો ધુનતો ધુનતો મોતને મળવા આવ્યો અને તેને બેટા બેટ યધ ગયો, પણ તેને માલમ પડ્યું કે તેણી તેના જીવનનો ફિરેસ્તોજ હતી, જેનાથી તે ઘણા વખતથી જુદો પડ્યો હતો. તે પોતે બાળક રૂપે યધ રહ્યો અને તેને હાથથી પકડી રાખીને અમર તત્વને ઝાળખવાનો રસ્તો જાણ્યો. આ સઘળું વૃતાંત એક કલ્પિત વિચાર છે અને જેના જ્ઞાનની નજર ધર્મરની કૃપાથી ખોલેલી છે તેજ તે સમજી શકશે

ઘણા પ્રાચીન કાળમાં પૂર્વનો જ્ઞાનનો બડોલ પશ્ચિમમાં જતો હતો, અને તે શું પયગામ હતો? “પુરાતન ઉમદા યકીનમાં ખુબસુરતીનું ખુરેહ અને પવિત્રતા મગજગી રહે છે. તે ખુબસુરતી અને પવિત્રતાનો સંબંધ એક માતા અને પુત્રનો છે. સ્વર્ગની મુંદરી સર્વ કાળ પોતાના અનન્મેક્ષા (મરદના સંબંધ વગરના) પુત્રને પોતાના હાથમાંજ રાખે છે. પુરાતન મત પ્રમાણે નારીજાતિ તત્વમાંથી નરજાતિ તત્વ પેદા થયું છે. અને તેનો જન્મ ગર્ભમાં રહ્યા વિનાજ નારીજાતિ તત્વનાં ખુદ પેદા કરવાનાં તત્વથી થાય છે. માતા પછી બાપની ઉત્પત્તિ છે, અને આખું વિશ્વ નારીજાતિ તત્વમાંથી બહાર આવ્યું છે, જેમાં તે ધર્મરેખા, દેવતાધ ડહાપણ અથવા વાયા રૂપે છુપાયલું હતું. હિંદુ તત્વ વિદ્યા પ્રમાણે શરૂઆતમાં બાપની પહેલાં માતાની ઉત્પત્તિ થઈ ત્યારે તે અગ્નીની જવાણા, તે વિશ્વનું અધિકાર મદાડનારી માતાના માત્ર અવ્યક્તમાં સંસાર થયો. ”

મંજીપર્યન લોકોની જુરખાવાળી આઈસીસ દેવીના દેવળપર એવો લેખ હતો કે “ જે સઘળું દેખાતી ભોગવે છે તે હું છું, જે સઘળું હસ્તીમાં હતું તે હું છું, જે સઘળું હવે પછી હસ્તી ધરાવશે તે હું છું.”

પ્રથમ વાયા (Logos) પ્રગટ થઈ ત્યારે તે ઓ રૂપે હતી. દેવતાઓ બાપનો દાવો ધરાવ્યા પહેલાં તે સર્વ માતાના પુત્રો હતા

અને ઝીના લોકો "કવાનધન" એટલે દયાની દેરી અથવા બંધત વાચા કહે છે, જે પ્રકૃતિના સાત તત્વોની જતુની (માતા) છે.

હિંદુ મતમા એમ કહ્યું છે કે—આરબથીજ, એટલે સૃષ્ટિ ઉત્પન્ન થઈ ત્યારથીજ "દુ હદાપણુ (Sephora) નાથ ન પામે તેવા તત્વમાથી પ્રગટ થયેલી હઈ." ગુપ્ત અને સર્વોપરી "શેકીના" (Shekhinah) નરજાતિ તત્વમા પ્રગટ થઈ અને "જ્યુહાધક્રમ" ની બેઉ જાતિ ધરાવનારી દેવી લેખાય છે

ઔચિત્ક લોકમા નિમ્નર્તિમાના પવિત્રાથી આત્માને સર્વની પેદા કરનાર નારી જાતિ તરીકે લેખ્યો છે

મીનોષ શક્તિનાં બળથી કાંધરે કહ્યું હતું કે "મારી માતા મીનોષ આત્માએ મને પાલ્યો." આ પ્રમાણે આપણે જોઈએ છીએ કે માનવ જાતિએ પોતાના બચપણમાં કાંઈપી વિચારોથી દોરવાયલા મગજ વગર સત્યતા શોધવા નાહી જાતિ સર્વ પેદાશમા શ્રેષ્ઠ સ્વીકારેલી છે "પ્રાચીન કાગળું તત્વજ્ઞાન શકિત નારી જાતી તત્વનું હતું અને પેદેલા પુરુષના સબ-ધથી તે મહાન, સુદર અને મત્ત ગણાતું હતું," એમ ગ્રેફિસર બેન્ડરગાર્ડ કહે છે. માનનીના બચપણથીજ પૂર્વ તરફનો ગુપ્તવાદ તેવોજ હતો, એ અભાવીક અને સરળ વિચાર પશ્ચિમમા પ્રવર્ત્યો અને આજે તે સર્વ જતુની (માતા)ની પુત્રિ પશ્ચિમ જમાનાનું બળ સચી, હાતની ચોષ અને હાલનું હદાપણથી જોગવર બની, જગતનું પુરાણું અને સર્વોત્તમ સત્યને ટેકો આપી, સ્વચાતાને પર્મજે અનુમરે છે.

પુરાના હાલની અથવા હાનના સમયની કોઈ પણ રચના-પછી તે રચના ધર્મ સબધી, ફિલસૂફી સબધી અથવા તો દુન્યવી પ્ર્યાતોથી ભરી હોય તે-ઉપર આપણે નજર નાખશું તો આપણને હમેશ માનમ પડશે કે તેમા સૂરીને ગતિ આપી ચપળ બનાવનાર શક્તિ, એક મધ્ય બીજુ તરીકે હમેશા માવમ પડે એ મહાન શક્તિ અગાઉ નારી જાતિ તરીકે ગણાતી હતી, પણ હાલના તર્ક શાસ્ત્રમા આત્મ શક્તિનું તત્વ દબાઈ જવાથી અથવા સ્વતંત્ર નાનુંદ ચલ જવાથી એ મહાન શક્તિને આપણે ખોળી રીતે નરજાતિ તરીકે માન્યે છીએ કુદરતના અગ્રજ અને બેદ-

ભર્યા નિયમોના ઉગ્રાણુમાં ઉતરવાને માટે આપણી હુંક સમજ શક્તિ આગ-
ળથી આવેા મિથ્યા અને તર્ક શાસ્ત્રથી ઉલટા દુષ્ટમાં એકપતા (one in
duality) નો તક્ષવત દૂર કરવોજ જોઈએ છે. ત્યારે અને ત્યારેજ
આપણે આપણી હૃદ્વાગી સમજ શક્તિથી જાતિની એકપતાનો ગુન્થવન-
ભર્યા સવાલનો વાસ્તવીક નિર્ણય કરી શકીશું; ત્યારે અને ત્યારેજ આપણે
જાણી શકીશું કે નારી જાતિ એ એકજ જીવન, એકજ આત્મા અને
એકજ પેદા કરનારી ચપળ શક્તિ છે કે જેની પદાર્થ મારફતે થતી પ્રકૃતિઓ
ઉપર પ્રગટિકરણનાં ધણાક ફેરફારો આધાર રાખે છે. નરજાતિ ખરેખર
એક જુદી પડેલી શક્તિ છે કે જે હંમેશાગીને હૃદ્વાગી વપ્તમાં બદલી
નાખે છે, જાંદગીની પાછળ મોત લાવે છે, ઝળકતી રોશનીને ભયભીત
અધકારમાં ફેરવી નાખે છે, ઉત્પત્તિને નાશવંત બનાવે છે, અને વૃદ્ધિના
કામમાં ખયય પાડી અપરૃદ્ધિને જન્મ આપે છે. સર્વ જનુની (માતા) જાણે
કે પોતાથી છુટી પાડી પોતા સાથજ લગાઇ ઉઠાવે છે અને સૃષ્ટિનાં કાર્યનો
ઉદ્દેશ એજ છે કે એ જુદા પડેલા પુત્ર (નર જાતિ) ને પોતામાં આમેજ
કરી તેનું જીવન શુદ્ધ અને સપૂર્ણ બનાવવું. આ સર્વવ્યાપક શક્તિ (નારી
જાતિ) પદાર્થમાં આમેજ થઈ તેને શુદ્ધ કરે છે, સુધારે છે, સ્વરૂપમાં
લાવે છે, તેની સ્થૂળતાને શક્ષ્મમાં ફેરવી નાંખે છે અને મોત, દુઃખ અને
નસીબની કંગાળયત ઉપર જીત મેળવવાને સામર્થ્યવાન બનાવે છે. જેટલા
પ્રમાણુમાં એ મહાન શક્તિનો કાષ્ઠ ચોક્કસ ચીજ ઉપર ઝોઝો એટલા
પ્રમાણુમાં તે ચીજનું દુઃખ તથા કંગાળયત જાસ્તી. ત્યારે આપણને માત્રમ
પડે છે કે કુલ મનુષ્ય જાતને આ દુન્યામાં એક મોટું શુદ્ધ મચાવવું છે
અને તેનો છડો ખેમાંથી એક આવે છે—તે મીનોઈ પદાર્થમાંથી જડ
પદાર્થમાં નીચે પડે છે અથવા તો પદાર્થમાંથી આગળ વધી પોતાના પહેલાં
મૂળમાં મળી જાય છે.

આ સિદ્ધાંત ઇશ્વરની ચોપડી-જેવી કે કુદરત-તરફ નજર કર્યાથી
સામેત થાય છે. કુદરત વિશ્વ બધારણના વ્યાપક નિયમો ચોક્કસ દર્શાવે છે.
તપાસ કરતાં આપણને માલમ પડે છે કે નારી જાતિનું તત્વ શ્રેષ્ઠ છે,
નર જાતિ, તત્વ જુદા પડેલા છે અને સપૂર્ણ થઈ પાછો આમેજ થવાનો
છે, અને નારી જાતિના તત્વ પ્રગટિકરણ વધારવા માટે છે.

ઉપર કહ્યા મુજબ પ્રગટીકરણની તવારીખ એ મીનોઇ શક્તિનું પ્રકૃતિમાં પ્રગટ થયું છે. સૃષ્ટિના આત્માનું હળવે હળવે જીવ અને નિરજીવ પદાર્થોમાંથી સંપૂર્ણતાએ પહોંચવાનું છે. કુદરતમાં દરેક વિજ જીવન શક્તિ ધરાવે છે "પરમાત્મે ઉપાડો તેમાં પણ હું મળીશ, લાડકાને ફાડો તેમાં પણ હું છું". નવી ધાટની, નવી રચનાની સરજતો સદાકાલ બદલાવતો, વ્યાપક તત્વ હું છું."

"નાની શરૂઆતમાંથી મોગી મીજ થાય છે" બ્રહ્માની શરૂઆત એકજ નાના પરમાણુથી થાય છે, જેમાં જાત જાતના ફેરફારો થાય છે, અને એ ફેરફારો થવાનું મુખ્ય કારણ એક એકમ હદે આવી સંપૂર્ણતાની ટોચે ચઢવાનું છે. ત્યારે આટલું તો સિદ્ધ છે કે આ બે જીવન શક્તિઓ કુદરતના કાષ્ટકને અનુસરતી છે અને એમ નહોતો તો સર્વજ્ઞ સારી સંધિતિમાં મહે નહિ. પ્રથમ પરમાણુની (molecules)ની પેદા કરવાની શક્તિનું પરિણામ મુખ્ય છે, ત્યારે નાશ કરવાની શક્તિથી હું ખ નિષ્પન્ને છે. મુખ્ય સ્વનાવેજ કાંઈ પણ બનાવે છે, મજબૂત કરે છે, અને એ રીતે સૃષ્ટિનું કારણ બને છે. હું ખ એની વિરુદ્ધ તત્વ છે સર્વજ્ઞાન નાશ કરનાર છે, કુદરતના બધારણનો સાર હું ખ ઉપર મુખની બીજા થને નાશ કરનાર દેવ શિવ પોતેજ નાશ પામશે.

હવે શાસ્ત્રકારો પેદા કરનારી શક્તિ (anabolic element) નાની જાતિ છે એમ કહે છે, બ્યારે નર જાતિને નાશ કરનારી (katabolic) શક્તિ તરીકે બદલન રાખે છે અને એ રીતે સૃષ્ટિ પાળનદાર અને નાશ-કારક શક્તિઓની હમેશગીની લડતનું કારણ છે.

નાની જાતિ તત્વને સર્વજનની (મૂળભૂત)ની છોકરી શ્રેષ્ઠ હતી અને ખુદ પેદાશ-શક્તિથી નર જાતિ તત્વનું નાશ પામવું ચનાવતી હતી નારી જાતિ નકામું થતું તેને ઉપયોગી બનાવતી અને જે મૂળ પદાર્થ ઉપયોગ કરતા જાતી થતો તેને પોતાનું બીજું સ્વરૂપ બનાવતી-પોતાના જેવું પોતે પેદા કરવું-એજ રીતે આજ રહી સંપૂર્ણતાની ટોચે ચડે છે પ્રગટીકરણની શરૂઆતમાં કાંઈ બીજા તત્વની કુદરતને અગત્ય નહોતી કે જેથી કરી પેદા કરનારી શક્તિનું પોષણ થાય.

જીવન શક્તિની તવારીખના કાંઈ અમુક સમયે નકામો પદાર્થ મૂળ પદાર્થમાં આમેજ નહિ થતાં માત્ર પરમાણુથી છુટા પડ્યો અને પેદા કરનારી શક્તિએના અભાવથી નાશ પામ્યો. ઉપર વર્ણવેલી પ્રક્રિયાથી એ અમપૂર્ણ પરમાણુ સુસ્ત થયા પછી ચંચળ થઈ પેદા કરનાર પ્રમાણમાં ભેળાઈ ગયું અને ફરી હસ્તીમાં આવ્યું. સ્વતંત્ર જીવન અશક્ય હોવાથી નર જાતિ પરમાણુના પ્રમાણથી ઓ જાતિ પરમાણુ વધારે ફળદ્રુપ બન્યા.

તેથી નર જાતિ તત્વ કુદરતની પેદા કરવાની શક્તિની પેહેલી નિષ્ફલતા હતી. નર જાતિ પહેલી જીવન-શક્તિ નારી જાતિથી છુટા પડેલો તત્વ છે, અને નારી જાતિપરજ આધાર રાખે છે, નર જાતિ અવ્યયને કુદરતી પેદા કરનારી શક્તિ વગરનો, એવેન ફેરફાર થતો અને કુદરતે તેને કાંઈ ચોક્કસ કામ સોંપ્યા વગરનો છે, જ્યારે નારી જાતિના અવ્યયપર પેદા કરવાની અને પાળન કરવાની જોખમદારી નાખી છે.

દારવીન (Darwin) ના કહેવા પ્રમાણે નાના કીડાઓથી પૃથ્વીની હવા સુધરે છે, તદ્દરોત્તી ભરેલી થાય છે અને મનુષ્ય માટે રહેવા લાયક થાય છે, તેજ પ્રમાણે નારી જાતિ તત્વ એ કુદરતનું માનિતું સાધન છે, જેથી કુદરત નર જાતિની લોહચુમ્બીક શક્તિ નારી જાતિની પેદા કરનારી વિજળીક આત્મીક શક્તિમાં ફેરવી નાખે છે.

ત્યારે જો આપણે સહિનો મૂળ ભેદ દરેક તત્વનો એક હલ્લેર આનંદી સપૂર્ણ થવાનો જણ્યે, તો આપણને માલમ પડશે કે તે ધોરણ ઉપર આવવાને કુદરતમાં નારી જાતિ તત્વને એ રીતે કાર્ય કરવું પડે છે. (૧) જે કાંઈ નકામું અને તુકસાનકારક હોય છે તેને રદ કરવી, (૨) વિધવિધતા વિચિત્રતાને એક આત્મામાં સમાવવી. એક ચીજની સપૂર્ણતા તેની આજીવજીવિ સાથે આનંદથી રહેવામાં સમાયતી છે, અને હાલ તે સ્થિતિએ સહથી નાના જીવ જન્મ્યો પોહોડ્યા છે. પહેલા ‘એમીબા’ (Amoeba) ના જન્મ છે જે જાતી વગરના છે અને પોતામાં પોતાના જેવા વિધવિધ આકારો ઉત્પન્ન કરે છે આવી રીતે આ નાના જન્મ હમેશની જીવગી ભોગવે છે અને જેમાં નર જાતિ મુદ્દલ હોતી નથી.

એવી વાતારે અબ્બય ધરાતનાર જલ્દ (Aphroditon), એક જાતના કીડા, જેમા જ્યારે બોનાક જલ્દન થઈ જાય છે ત્યારે તેમાંથી વર્ષના વર્ષ સુધી નારી જાતિ ઉત્પન્ન થાય છે પણ જ્યારે પોપજુ કરવાની દક્ષિણમંડી જનમ છે ત્યારે નર જાતિ ઉત્પન્ન થાય છે.

જ્યાંસુધી અબ્બય આજુબાજુ આવે આનંદથી રહે છે ત્યાંસુધી નર જાતિ તત્તર ઉત્પન્ન થતો નથી. જો આપણે આપણું અનુભવન મધમાખી અને કીડીઓ કે જેઓ જલ્દ ઉપયોગી, મદદનુ અને સહાયી છે, તેઓની જીવનચક્રિમા આગળ ગણાવ્યો, તો આપણને અનુભવી લાગશે કે તેઓમાં તો નારી જાતિ જ ઉપરી એકાદ ભોમવે છે, અને મધમાખીમા તો નર જાતિ તત્તર (જે નાશ કરવાનો તત્તર છે) તેનો નાશ, નર જાતિ (Drones) નો દરેક વર્ષનો નાશમા સમાવયો છે, જે “નર જાતિની માતા દોષ છે પણ બાપ દોષો નથી”

કીડીઓ જેઓ કરકસરથી તસાર થાય છે એટલે તમે પોત પોતાની સંપૂર્ણતા જાણવાને બદલે, આખી દોષની મદદમાં માત્ર મમજો છે, તેઓમા પણ એક દેવાન જાણાય છે તેઓના કરમાં રાણી-માતાજ સર્વથી શ્રેષ્ઠ દોષ છે, કામકાજ કરનાર જેઓ જન્મ આપી શકતા ન દોષ તેવી નારી જાતિ દોષ છે, અને નર જાતિ તો ફક્ત નારી જાતિનો અવધનેજ ખાતર દુક શુદ્ધી ભોગવી નારી જાતિના રાજમારી, ગદ જાતલ થાય છે.

આ કીડીઓના જેવી સાકની કીડીઓ (Termites) પોતાના મદદના ફક્ત એક જ ઉમરે ધુગેલા નરને દાખલ કરે છે, અને નાના નરો ઉનાગો ખલામ થતા ગરબુ પામે છે, જ્યારે વસ્તી વધારી ન શકે તેવી નારી જાતિ કામકાજ કરી રહે છે.

આ ઉપરથી આપણને માનમ પડે છે કે નાના જીવ જલ્દમાં જે આપણે નારી જાતિની એકાદ વિશે કલ્પના કીધી છે, તે કલ્પનાની લગભગ સંપૂર્ણતાએ પહોંચી છે અને આદમ એ સંપૂર્ણતાએ પહોંચવાની દોગેશ કરે છે. જ્યાં પણ જોશો ત્યાં નર જાતિનું તત્તર અતિ મોટી

સંખ્યામાં માત્રમ પડશે અને એ જાતિની શારીરિક રચના પણ ખાત્રી-પૂર્વક રીતે ઉતરતી પકિતની અને શક્તિ વગરની થતી નજરે પડશે.

દરેક જાતની માછલીઓમાં પણ નારી જાતિ મોટી સંખ્યામાં હાંખી છ'ંદગી ગુન્નરવામાં અને પ્રજનનતામાં જાણીતી હોય છે અને તેઓની પાળન કરવાની શક્તિ જગપ્રસિદ્ધ છે.

પક્ષીઓમાં પણ એક કામો માદાપરજ આધાર રાખે છે: નારી જાતિને માંથે માલો બાધવાનું, ઇંડાં સેવવાનું અને ધીરજ અને હત્સાહથી બચ્ચાંઓને ખોરાક પુરું પાડવાનું કામ આવી પડે છે. પક્ષીઓનો રાજા તો ખરી રીતે નારી જાતિજ છે, કારણ કે ગરડ (cuckoo) ની માદા નર જાતિ કરતાં કહે મોટી, જોરે બળવાન અને સ્વભાવે વિકાળ હોય છે. હવે દુધ આપતાં પ્રાણીઓ (mammals), કે જેઓમાં મનુષ્યનું તત્વ છેલ્લું આમેજ થયું છે, તેઓની તપાસ કરતાં માત્રમ પડશે કે ત્યાં પણ સર્વ રીતે નારી જાતિ રાજ્ય ભોગવે છે. સામાજિક શાસ્ત્ર (sociology) આપણી સનમુખ ના પાડી શકાય તેવાં સિદ્ધાંતો રજુ કરે છે અને તેઓ ઉપરથી વિનાશક માત્રમ પડે છે કે મોટાં મોટાં કાંપો અને સંસાર સુધારાના જન્મને માટે પણ નારી જાતિ તેના કર્તા તરીકે મગરર થઈ શકે. એક નામીયા અમેરીકન લેખકનાં મત પ્રમાણે, “ચોતાના કંઠેથી કામો બજાવી સ્ત્રી તત્વ પાળનહાર શક્તિથી નર જાતિ ઉપર સદાકાળની સરસાઈ ભોગવે છે તે અભિપ્રાય પાછળા જમાનાનો ઇતિહાસ ખાત્રીપૂર્વક રીતે સાબેત કરી આપે છે.” મનુષ્ય જાતિનો કોઈ બિનઅભ્યાસી પણ કહી શકશે કે જોકે થોડો સમય નર જાતિ નારી જાતિના સ્વાભાવિક હકો ઉપર અણધરતી રીતે ત્રાપ મારશે અને મારે છે, તોપણ આવકે નારી જાતિનીજ ફત્તેહ અને પ્રજનન બેશક માત્રમ પડશે. હું થોડો સમય કર્કું છું કારણ કે થોડાં હજાર વર્ષ ચર્ચાન નર જાતિ સરસાઈ ભોગવે છે; પણ જ્યારે આપણે મનુષ્ય જાતિના ઇતિહાસ અને હત્પત્તિના પુરાતન વખતનો વિચાર કર્યે છીએ ત્યારે આપણને અચુક રીતે માત્રમ પડે છે કે એ હજારો વર્ષ તો તે વખત સાથે સરખાવતાં એક પણ મિસાલે છે, એમ થવામાં મનુષ્ય જાતિએ

કુદરતનો કાનુન તોડ્યો છે અને નારી જાતિના હક ઉપરની એ ત્રાપને બિવિધ્યનો જમાનો એક અપશુકનભર્યો સ્વપના તરીકે પિછાણી, અને મનુષ્ય જાતિના હાલના તેમજ પ્રાચીનકાળના ઇતિહાસમાં એક શોક-લગ્નક બૂલ તરીકે સેખરો. હવે નારી જાતિનું સ્વચ્છન્દ્ય નર જાતિના તત્વનાં નાશ પામવાથી નહિ પણ વિવિધતાને એકમતામાં બેડી નાખવાથી થશે. એ રીતે ખ્યાલ કરતાં આપણને માલમ પડે છે કે “આદમ, પેટુલો મનુષ્ય, એક સ્ત્રી હતો.” એ બેદી વાક્યમાં સમ્બાધ છે. સેન્ટ પૉલ (St. Paul) પણ એ વિચારને આગ્રહતરી રીતે નીચલા બોલોમાં રેકો આપે છે : “માનવીમાં સ્ત્રી શ્રેષ્ઠાઈ ઉત્પન્ન કરનાર છે.”

“ સંપૂર્ણતા પામેલી સ્ત્રી આ પૃથ્વીપરની ઉમદામાં ઉમદા સ્ત્રીજ છે,” એ વાક્યપરથી માલમ પડે છે કે તેણી કદીપણ પોતાના બાળકને હાથથી પાયરીપર ત્યાગ કરી શકેજ નહિ. કુદરતના કાનુનો તપાસતાં માલમ પડે છે કે કુદરતની મોઢામાં મોટી ઉમેદ એજ છે કે નરજાતિ તત્વને મરણ અને નાશથી રક્તે રક્તે નાણુદ કરી, આપકે તેને જે અઘટાઈતી ટોચે નારી જાતિ ચઢી છે તે ટોચે લાવવું. શરઆતમાં નરજાતિ એક અસંપૂર્ણ પ્રમાણ તરીકે છુટી પડેલી છંદગી ગુમરી, પછી નારી જાતિની આસપાસ રહી પોતાનું પોપણ કરે અને યોગ્ય વખતના આચાર બને છે; એમ પાયરી દર પાયરી ચઢતાં, અબ્ધ્ય અખત્યાર કરી સેવકે સ્ત્રીનો પુત્ર તરીકે રહે છે. આ પુત્ર પોતાની શારીરિક અને આત્મીક શક્તિની જે માતાએ તેને જન્મ આપ્યો તે માતાને ગોલામડી બનાવી અને મુશ્કેલરી નાખી છે.

જાતિ બેઠ જો તેના બહોળા અર્થમાં સમજ્યો તો કેવો પૂર્ણ અને જાનવીઓના દેશરોમાં એક સરખો લાલુઆ આવે છે ! સ્ત્રી જાતિ જેવા બેદોથી પોતાનું કાર્ય કરે છે તે તપાસતાં માલમ પડે છે કે તેણી બિવિધ્યને ઝાટે હાલની નીચી પકિતપર રહે છે. તેણીની નેમો હમેશગીની છે. બીજાને માટેનો પ્યાર એ તેણીના ગુણમાં સર્વથી શ્રેષ્ઠ છે અને પોતાથી (નરજાતિના) છુટા પડ્યા પછી વર્ષો યર્ષાં કાર્ય કરે છે. તેણીની નેમ સર કરી શકતા નથી તે સ્ત્રીજને માત્ર પોતાની મુક્તિ પોતાનાંજ કરે છે.

આ પ્રમાણે ઇતિહાસિક સમય પહેલાંના લોકોમાં સમાજિક સંસ્થાની શરૂઆતમાં, જ્યારે સર્વ ઠેકાણે માતાના રાજની સત્તા હતી અને લોકોમાં એકજ બાપડી કરવાનો રીવાજ હતો, ત્યારે મનુષ્ય જીવન શાંતિદાયક અને જ્ઞાનના વધારાનું હતું. લોકો ખેતી કરતાં અને ઢેર પાળતાં. 'આલે તેનું જોર' એવો તે સમયનો ખ્યાલ પણ ન હતો. નરજાતિ તે નારી જાતિના રાજ્યમાં શાંતિથી જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરતાં, હુજર ઉદ્યોગ, શાસ્ત્રો અને ધર્મ દરેક મનુષ્ય જાતને ઉત્તમ ફાયદો કરતાં હતાં.

Prof. Sparr ના કહેવા પ્રમાણે " દુનિયામાં ત્યાર પછી દુર્ગુણો ઉત્પન્ન થયા. જે માણસો જાનવરોને મારવામાં લુચ્ચાઈ વાપરતા, તેઓએ પોતાનાં માણસ જાતને મારી નાખવાનાં હથ્થાર અને ઝોળરો શોધ્યાં. સ્ત્રીઓ એ વખતે યુદ્ધ આગળ ખેસી ધરનું કામ કરતી, વાંસની તોપલી બનાવતી, ખેતી કરતી, વાસણ બનાવતી, કપડાં વનતી, જાનવરો પાળતી હુંકમાં દરેક શાંતિ પાંચરે તેવા હુજરો શોધતી." એલીક રેક્લુસ (Elio Reclus) પ્રમાણે " મનુષ્યનો હાલનો દરજ્જો સ્ત્રીઓને આભારી છે."

આ રીતે જ્યાં સુધી માણસો એ સરસાઈ ભોગવે તે અગાઉ સર્વ માતાના રાજ્યમાં સ્ત્રી જાતિ સરદારી ભોગવતી હતી. અને પ્યાર એ જગતની સેવકની નેમ છે, તેથી જો તેઓ જન્મરક્ષતીથી તેઓના હંકોપર હુટકાત ચક્ષાવી છીનવી લેવાના કરતાં તેઓની સરદારી હેઠળ રહ્યા હોતે તો વધારે સુખી અને વધારે ઉંચે દરજ્જો ચઢતે.

પુરાના ધરાનમાં જરથોસ્તી ધર્મમાં નેકી (સ્પેન્ટમેન્યુસ) અને બદી (અંગરેમેન્યુસ)ની જે લડત જણાવી છે તે પણ ઉપલીજ દલીલને ટેકો આપે છે.

ઇતિહાસ પણ દુઃખદાયક રીતે જણાવે છે કે જ્યારે નારી જાતિનું રાજ્ય રક્તે રક્તે છીનવી લેવામાં આવ્યું અને નર જાતિને તાબે આવ્યું ત્યારેજ જીલમ અને હુટકાટ શરૂ થયાં.

ખેબીલોન, ગ્રીસ (યુનાની) અને રોમની તવારીખપરથી માલમ પડે છે કે ત્યાં પણ જ્યારે સ્ત્રી જાતિના હંકો છીનવી લેવામાં આવ્યા, ત્યારે

મરદના રાજ્યમાં તે દેશોની પડતી થઈ. જમાના સુધી જ્યારે જુલમગાર મરદના રાજ્યમાં સ્ત્રી જાતિ દરેક રીતે નબલ પડતી ગઈ, તેઓની કુદરતી ઉમદા બક્ષેશો, ઓછા થતી ગઈ, પેદા કરવાની શક્તિ ઓછી થઈ અને શરીરે નબળા પડી ગઈ; આ સંધ્યો જુલમ ધિરજથી ખમ્યો, પણ હવે યશ્વિમ બણીના લોકોમાં પોતાની ચંચલતા અને પેદા કરવાની શક્તિથી તેઓને પોતાના તાબામાં લે છે અને સ્ત્રી જાતિની શ્રેષ્ઠ પાછી પ્રકાશી નિકળે છે. એક અમેરિકન લેખકના કહેવા મુજબ "ખરો સુધારો ત્યારે થશે કે સર્વ બહાદુર પુરુષોમાં સ્ત્રીના શુભો આપશે."

સ્ત્રી જ્યારથી મરદના નાશ કરનાર રાજ્યમાં આવી છે ત્યારથી તેઓને બહુ કષ્ટ ખમવું પડે છે. તે છતાં તેઓ મરદના નાશ કરનારા શુભોને ધીમે ધીમે સુધારે છે અને છાંદગીની ખરી નેમો આગળ લઈ જવાની કોશિશ કરે છે. આપરથી આપણને જણાશે કે ક્રીસ્ટ (Christ) કેવી દિલસુસી બરેલી રીતે નહેર કાઢ્યું છે કે "જ્યાં સુધી માણસ પોતે નેમો જન્મ લેશે નહિ, (દુર્ગુણો દાદી નાખશે) ત્યાં સુધી પુણ્યું રાજ્ય જોઈ શકશે નહિ." આત્માની સર્વથી શ્રેષ્ઠ ભોગવવાને મરદના જાતિશુભોમાં તદ્દન ફેરફાર થવો જોઈએ, સંધ્યા હલકા પ્રકારના શુભો નિકળી જવા જોઈએ.

જ્યાં સુધારો ધણો આગળ વધ્યો છે ત્યાં જો આપણે જોઈશું તો મરદોએ સ્ત્રીઓના સદ્ગુણો અખત્યાર કીધા છે, અને જ્યારે માણસ જાત ઉદ્યોગની ટોચે ચઢશે, કે જે કાઠી અને મધમાખીના સંસારની આગાહી આપે છે, ત્યારે ઉપલા સદ્ગુણો વધુ પ્રગટી નિકળશે, ત્યારે માણસ જાતના વિચારો અને નેમો સાંતિદાયક નિવડશે, સ્ત્રીઓના શુભો મરદપર સરસાઈ ભોગવશે, અને માણસ જાતના વિચાર આચાર ઉચા તબક્કાપર જઈ જુદું જ રૂપ ધારણ કરશે.

જે સંધ્યા ફેરફારોમાં આપણે અગાઉથી જોઈએ હિંમે તેમાં વળી કેળવણીમાં પણ તદ્દન ફેરફાર જોઈશું. છોકરા અને છોકરીઓની કેળવણી એક જ ધોરણપર રહે છે, અને ચાલ ચલણની સંપૂર્ણતા માટે સ્ત્રીઓના સદ્ગુણોનું ધોરણ, કેહેવાતા મરદના શુભો, તેઓના જનવરી દુર્ગુણોથી વેગળા માલમ પડશે. નાના બચ્ચાંની રમત ગમત તપાસતાં માલમ પડે છે

કે છોકરા અને છોકરીની રમતોમાં માણસ-જાતના બે મુખ્ય ગુણો કેવા માલમ પડે છે: એક છોકરી પોતાની ડાંલ અથવા ઢાંગલી સાથે રમશે, જ્યારે છોકરો ઢાલ ભાંગશે; છોકરીઓ બિલાડીના બચ્ચાંને પસવારશે, જ્યારે છોકરાઓ માખીના પગ તોડશે; આ દાખલાઓમાં મરદની નાશ કરનાર શક્તિ અને સ્ત્રીઓની પેદા કરવાની, પોપણ કરવાની શક્તિ ખુલ્લી માલમ પડે છે. પણ અત્રે જણાવવું જોઈએ કે બન્ને (નર અને નારી)ની સેવક-તેમ એકજ છે અને એકજ તરફ વળાણ સેવાની છે. કુદરતમાં એક ચીજ, સંપૂર્ણ બનાવવાને બે ઉલટી શક્તિઓની જરૂર છે એમ માનવું જૂઠું ભરેલું છે; પણ એ બે શક્તિઓ એકજ છે, એમ જાણવું જોઈએ. પણ આખરે પરોઢયું પડ્યું છે જેથી એક વધારે સુંદર અને નેક દાહાડની રાશનીથી દુનિયા આશકારા થશે. “મનુષ્યમાં દેવતાઈ વ્યક્તો ખોલી છે,” જેથી એકજ ચીજના જુદા જુદા ભાગો બન્યા છે અને તે એકમાં સેવક સંવળા આમેજ થશે એવો ભાસ થાય છે; આ પ્રમાણે મનુષ્ય જાતનું ખરૂં પ્રગટીકરણ શરૂ થશે અને મીનોષ શક્તિ, શારીરિક અને આત્મિક ઉચ્ચ પ્રમાણમાં ખીલી નિકળશે, ત્યારેજ પેદા કરવાની શક્તિ સંપૂર્ણતાએ પહોંચશે, સામાન્ય લાભમાં શાંતિ રાજ્ય ચલાવશે અને કાયદા પ્યારના થશે, જે પોતાનો લાભ તપાસશે નહિ અને કાંઈ પણ ખોટું કરશે નહિ.

દુકમાં બોલ્યે તો પૂર્વ તેમજ પશ્ચિમ બન્નેને માટે એકજ જવાબ આપી શકાય છે, એકજ કૃપાળુ દેવતા મનુષ્યના મરણ પામેલા ઉચ્ચ વિચારોના વેરાન જંગલમાં ભમે છે, અને તેમનાં મન ઉપર સત્યને ઠસાવીને જમાનાઓની આશા અને ઉમેદો સર્વ એકજ ચૈતન્યમાં એકઠી કરે છે, જે ચૈતન્ય, એ દુનિયામાંથી લાંબા વખતનો શુભ થયલો આત્મા, પોતાના ફરજંદને પાછાં મીનોષ બનાવવાને અને હમેશગીની નેકી તરફ અને એકજ દેવતાઈ સંપૂર્ણતા તરફ રાહજરી કરવાને લાંબા કાળથી રાહ જોતો ઉભો છે.

આ લખાણપરથી આનો દરજ્જો કેવો વધે છે? તમામ જગતમાં સ્ત્રી જાતની શ્રેષ્ઠાઈ કેવી ફિલસૂફીથી દર્શાવી છે? સ્ત્રી શાંતિનો પ્રસાર કરનાર અને નેકીને જન્મ આપનાર તથા ટેકવી રાખનાર ફિરેસ્તો છે, તે ઉપલાં લખાણ ઉપરથી દુરત માલમ પડે છે.

સ્ત્રી અને મરદનો સંબંધ.

હવે આપણે સ્ત્રીને શું કામ પેદા કીધી હશે અને સ્ત્રી જેવું કંઈ ન હોતે તો માણસની સંધિત કેવી હોતે તે વિષય ઉપર વિચાર કર્યે.

ન્યેમ વિજ્ઞાની બે પ્રવાહની બનેલી છે એક (Negative) “નગેટીવ” અને બીજી (Positive) “પોઝીટીવ” અને જ્યારે આ બે પ્રવાહ સાથે તેમજ છે ત્યારેજ વિજ્ઞાનીની રોશની બળે છે, અને અધારી રાતને બહુકદાર નિશાનીથી આરાસતા કરે છે, તેમજ સ્ત્રી ને મરદના સામટા કાર્યથીજ આ દુનિયાની બિહારી, ખુબસુરતી, અને જાળવણી ચાલુ રહી છે. પણ વિજ્ઞાનીમાને એકજ પ્રવાહ જેવો કે “પોઝીટીવ” સાથે “પોઝીટીવ” મળે તો કાંઈ વિજ્ઞાનું કાર્ય ચલુ નથી, અને એકજ જાતના પ્રવાહમાં આકર્ષણ હોતું નથી પણ ઉત્કર્ષણ પેદા થાય છે. જ્યારે “નગેટીવ” અને “પોઝીટીવ” બે જુદીજ જાતની વિજ્ઞાનીના પ્રવાહો સાથે મળે છે ત્યારે અને ત્યારેજ, ઝકઝકતી વિજ્ઞાનીની રોશનીથી અંધકાર દૂર થઈ જાય છે; તેમજ જો બધે દુનિયામાં નર જાતિ હોતે તો દુનિયાના રાહઘાટમાં બધી રીતનો અંધકાર રહેતે અને ઉત્તમમાં ઉત્તમ સુખ, ઉત્તમમાં ઉત્તમ આનંદ, ઉત્તમમાં ઉત્તમ સદૃશ્યો અને ખ્યાર, માણસ જાતમાં રહેતેજ નહિ.

સ્ત્રી જાતિ દામળ છે, નાજુક છે, અને નાજુક સદૃશ્યો ધરાવે છે. માયા, દયા, મમતા, દુઃખ અને સુખની સહેલાઈથી તેણીની ઉપર અસર થાય છે. મરદોના મદૃશ્યો સખ્ત સદૃશ્યો છે, પણ એ સખ્ત સદૃશ્યો આવે આ નાજુક સદૃશ્યો મળી જવાથી એક એવી જાતનું (Mixture) “મીક્ચર” બને છે, કે જે દુનિયામાં સમતોળપણ સાચવવાને અને શાંતિનું રાજ્ય દિપાવવાને ધણુંજ જરૂરીયાતનું છે; એજ કારણથી કવિ “ઓટ્ટવે” (Otway) નીચલી લીટીઓ લખે છે :—

“Oh woman ! lovely woman ! Nature made thee
To temper men , we had been brutes without thee,
Angels are painted fair to look like you ,
There's in you all that we believe of heaven ,

Amazing brightness, purity and truth,
Eternal joy, and everlasting love. ”

“ ઓ સ્ત્રી ! ખુબસુરત સ્ત્રી ! કુદરતે તને માણસમાં નરમાસ રાખવા પેદા કીધી છે, તારા વગર અમે હેવાન જેવા હને; ફિરેસ્તાને તારા જેવા દેખાવાને ખુબસુરત ચિતારે છે; જે કાંઈ અમે બહેશ્તમાં માન્યે છિયે તે તારામાં છે : અચંબો પમાડે એવો ઝલકાટ, પવિત્રતા, સમ્યાઈ, હમેશની ખુશાલી, હમેશનો પ્યાર.

આપણી હવા મુખ્ય કરી “ઑક્સીજન” (Oxygen) અને “નાઇટ્રોજન” (Nitrogen) ની બનેલી છે. “ઑક્સીજન” માણસની જીવન શક્તિને માટે છે : પણ જો “ઑક્સીજન” હવામાં એકવીજ હતે તો હમમા લેતાંવાર તે આપણું લોહી એવું તો જોરથી આપણી નસમાં ફેરવતે, કે તેથી ઇસો ફાટી જતે અને મણમ જાત હદ’ગી બહાર વિકાળ થઈ જતે; પણ એ “ઑક્સીજન” સાથે “નાઇટ્રોજન” મળ્યાથી તેણે આવી રીતણું કાર્ય થવું અટકે છે, તે હવાને નરમ બનાવે છે, અને આપણાથી લેવાય તેવા કરે છે; તેવીજ રીતે સ્ત્રી “નાઇટ્રોજન” ની માફક કામ બજાવે છે, તે માણસ જાતને શાંત કરે છે અને માયા, દયા, મમતા અને ખરો પ્યાર શિખવે છે. જો સ્ત્રીઓ દુનિયામાં ન હતે તો પેલો કવિ કહે છે તેમ માણસ હેવાનના જેવોજ હતે. સ્ત્રી અને મરદ વચ્ચે કુદરતી એવું તો આકર્ષણ છે કે એક એકની જોરહાજરીમાં એક એકનો જીવ અકારો થઈ પડે છે. એક એકનો પ્યાર મેળવવા કેટલી મુસીબતો તેઓ ખમે છે? કેટલા લોગો આપે છે? પોતાના જાન અથવા માલની દરકાર કર્યા વગર પ્યાર મેળવાને કેટલી ચત્નો કરે છે? આપણને તવારીખ પરથી માવમ પડે છે કે સ્ત્રીનો પ્યાર મેળવવા કેટલી લડાઈઓ થઈ છે, કેટલી મારામારીઓ થઈ છે અને કેટલા જાનની ખુવારી થઈ છે. એ એકજ આકર્ષણની શક્તિથી થયું છે અને થાય છે; એજ શક્તિ ખરો પ્યાર સુ છે તે રફતે રફતે શિખવે છે, અને ખરો પ્યાર મેળવવા તન મન અને ધનનો ભોગ આપતા અને વફાદારી રાખતાં પણ તેજ શક્તિ શિખવે છે. સાચો પ્યાર મેળવવાને શું સુ ભોગો આપવાતે કાંઈ નહિ પણ સ્ત્રી શિખવે

મરહુમ કવિ “ટેનીસન” (Tennyson) એ વિશે તીરની વિચારો દર્શાવે છે; એક સ્ત્રી તરફ સાચો પ્યાર શરૂ થયો કે પછી પોતાના ખવાસો છોડી દે છે, એટલુંજ નહિ પણ તે પ્યાર તેને ઉમ્મીદી વિચાર કરતાં શિખવે છે, તેના મગજમાં તારીફલાયક શબ્દો મુકે છે તેનામાં સ્વ-માન આવે છે, તેને માનનો અભખરો થાય છે, તે સમ્યા-ધને ચાહતાં શિખે છે, અને તેનામાં મરદને છાજતા દરેક ગુણ આવે છે.” પ્યાર સવાય આ દુનિયામાં બીજો કોઈ પણ દુસ્વાર શિક્ષક નથી કે જે મરદને ઉપલી ચિજો શિખવી શકે.

આ રીતની અસર ઓ સુભાગ્ય સ્ત્રી ! તું મનુષ્ય જાતપર કરે છે. પણ તારી અસર કુદરત ઉપર, કવિ ઉપર, સાહિત્ય ઉપર, ચિતારા ઉપર કેવી થાય છે તે વિશે એક મશહુર યુરોપિયન લખનાર શું લખે છે તે ઉપર વિચાર કર : “જો કે સ્ત્રીની જાહેર રીતની અસરનો વિસ્તાર ગમે એટલો ઓછો હોય તોપણ તેણીનું છુપું રાજ્ય સારી રીતે જાહેરમાં આવે છે. શું તમામ કુદરત નારી જાતિમાં રાજ કરતું નથી ? જેવું કે આ-સમાન આપણને આટલું સુંદર લાગે છે કારણ તેણે સ્ત્રીની આંખોનો રંગ લીધો છે ; અને પ્રાચીન આટલી મધુર લાગે છે કારણ તેણે સ્ત્રીનાં બાલનો રંગ પકડ્યો છે ; આપણી તરફ (Europe) યુરોપમાં આપણે કુદરતને નાનપતર જાતિમાં પુર્વના લોકોની માફક નથી સમજતા, પણ તે નીર્જીવને જીવતી સ્ત્રીનું રૂપ આપ્યે છિયે. આપણી ખુબસુરતીની પિછાણ એટલી તો વધી છે કે આપણી માણસમાર્થ ખુબસુરતીની પિછાણ કરવાથી આપણે સૃષ્ટિની સુંદરતાની પિછાણ કરવા શિખ્યા છિયે. આપણે બનેને એકજ વિશેષણ લગાડ્યે છિયે અને આપણા ખ્યાલી વિચાર આપણે જાદગી ગુજારનાર માણસથી જુદા પડતા નથી. કુદરતમાં જેથી કાંઈ ખુબસુરત ચીજ હોય તેને એક નારી જાતિનું રૂપ આપ્યે છિયે. સહવારનાં ગુલામી ઝઝકવાને, દુલોની નાજુકાઈને અને દરિયાના અવાજોને નારી જાતિમાં વાપર્યે છિયે. જુદી જુદી રીત પણ એજ જાતિથી ઝોળખાય છે. દુનિયા કળા અને ચિત્ર કળા પણ તેણીનાં આપઅખતાર રાજ્યી વેગળું નથી. શું ચિત્ર કળાનો જન્મ અને

હે; ભાવ આપણી કુદરતી માતા ધૃવ (Ere) ને આભારી નથી ? ” આપણી દિલ્લમુદ્દ હરબર્ટ સ્પેન્સર (Herbert Spencer) પોતાની ફરજાસે આવે આરકીટેક્ટ ટાઇપ્સ ‘Source of Architectural Types’ અથવા તો ‘મીથપ યાત્રા’ ની ચોપડીમાં લખે છે કે ‘હ્યોમોલોજી અને સીદ્ધધાર્મ માણસ જાતના, મુખ્ય કરી જી જાતનાં શરીરની ગોળ વધાણ અને ઘાટ ઘટમના અવલોકનથી જન્મ પામ્યું’ ”

સાહિત્યની તરફ જી જુદોજ સંબંધ ધરાવે છે. દમણમાં મુધી તે: જીએ લખાણ પોતાના હરીફ મરદને સોંપી આપ્યું હતું, અને લખાણ કરવાની શક્તિ મરદમાં જી ઉત્પન્ન કરતી હતી. એ વિષે એક દવિ કહે છે કે “તેની ચોપડી ફક્ત જી હતી” અને એ રીતે તેણે જીની એ વિષેની મુખ્ય પિછાણ કરી હતી.

જેમ જી નથી છે (દમણાંની દગપરની) તેમજ પુસ્તક તેણીના વિરોધ વખાણમાં અથવા તો તેણીના આત્માનો તરજુમો કરવાને નહુંજ છે. એ રીતે પુસ્તકો પણ વખતના વહેવા સાથે જીજી ઓળેની માફક તેણીના શુદ્ધાત બની ગયા છે. સાહિત્યમાં, ચીત્ર કળામાં, પુસ્તકો રચનામાં આકર્ષી રીતે જી શું હીસ્તો, આપે છે તે ઉપલે લખનાર સારી રીતે આપણી સામે રજુ કરે છે, અને પુરેપુર ઉપર તેણી શું અમર કરે છે તે આપણે જોઈ ગયા હીયે.

જી જાતિએ દખાડેલા ઉમદા સદ્ગુણો અને શક્તિઓ.

આપણે હવે જી જાતિ દેવાવરી, દેશ અભિમાનપણું, પરમગુપણું, સખાવત, લગાઈ અને રાજદરબારનાં કામમાં પોતાના સદ્ગુણો અને પોતાની મન અને તનની શક્તિના પ્રદર્શિત કિંગ્ડો અધકાર ધત્તીદાસપર કવી રીતે નાંખે છે તે વિષય દખવા દવીલ સાથે હાય થયે.

જીને સાધારણ રીતે નાચુક અને નિષ્કણ ધારવામા આવે છે, પણ જ્યારે તેઓની પાકદામાન ઉપર હુમલો થતો હોય, અથવા પોતાના વાહજાં-ઓ આફત અને મુસીબતમા માલુમ પડે તો વખતની તેઓની સ્તુતીપાત બહાદુરીના દખલા શું આપણે ધત્તીદાસપરથી અને આપણા રોજના અબુ-

બવથી જાણતા નથી ? એજ વખતે સ્ત્રીના નામુક જન, પ્યાર, શરીરની શક્તિ અને હિમત જેવા સદ્ગુણોનો આપણને ખ્યાલ આવે છે. આપણે યોડા વખતપર વર્તમાનપત્રોમાં વાંચ્યું છે કે એક તુરતની પરણેલી હિન્દુ સ્ત્રીની ઉપર એક ગામડામાંની પોલીસના માણસોની નજર પડી અને તેણીના ભરથારને ત્યાંથી વેગળો કરી તેણીની ઉપર બલાતકાર ગુન્જા રવા એક પછી એક ગયા; પણ સારે ભાગ્યે પેલી સ્ત્રીના હાથમાં પોલીસના માણસોની ગફલતીથી તરવાર આવી તે તરવારથી તેણીએ સાત માણસને જમીનદોસ્ત કીધા. આવી બહાદુરીને માટે તેણીને નામદાર સરકારે ધનામ આપ્યું હતું.

સ્ત્રીઓ લડાઈમાં ભાગ લે છે એ સાધારણ જ્ઞાનના માણસને અચ્ચો પમાડે છે, પણ જેઓએ ઇતીહાસનો અભ્યાસ કર્યો હશે તેઓને લશ્કર સાથે તરવાર લઈ લડતી અને વળી લશ્કરની સરદારી લેતી-તેથી પશ્ચીમ તરફની સ્ત્રીઓજ નહિ પણ હિન્દુસ્તાનની પણ-માનમ પડશે જ્યારે જોન ડ આર્ક (Joan de Arc), જેવી એક બહિયારખાનાની સ્ત્રીએ પોતાના દેશ ફ્રાન્સને અંગ્રેજોથી ઉપરાસાપરી હાર મળતી જોઈ, ત્યારે તેણીને એવું લાગ્યું કે તેણીને ખુદાએ પોતાના દેશના બચાવ, અને રાજ્યને ગાદીએ બેસાડના માટે મોકલેલી છે એવા નિયારથી “ઓર્લીયો” (Orleans) ને જ્યારે અંગ્રેજોએ ઘેરો ઘાલ્યો ત્યારે તેણીએ ઘોડે સ્વાર થઈને તેનો ઘેરો છોડ્યો, અને આખરે રાજ્યને ગાદીએ બેસાડ્યો ખુદ હિન્દુસ્તાનમાં રાજ્ય કારખાની કુશળતા અને લડાઈની મરદારી લઈ કુશલમનને સિક્કત આપતી ચાંદબીબી, જે અમદનગરની રાણી હતી તેણીને વિશે આપણે વાંચ્યે છીએ, જેણે મોરારના દુમલા સામે મજબુત બચાવ કીધો હતો અને લશ્કરની સરદારી લીધી હતી અહુ-લ્યાબાઈ હોલકરોન, જેણે ઇડાર જેવું એક આબાદ શહેર બનાવ્યું હતું અને જે પોતાની રૈયતને પોતાનાં છોકરાની માફક ગણતી હતી, તેણીના આવી રીતના સદ્ગુણને લીધે આજ સુધી તેણીની હિન્દુસ્તાનમાં એક દેવી માફક લોકે પૂજા કરે છે તે મારી રવેશ જણીતું છે. પાગ-સીઓના ઇતીહાસ પ્રમાણે, મોરદાદરીદ નામની સ્ત્રીએ મરદના બખ-

પ્તારમાં સગાં યૌવન-સોદરાજી પહેલવાનને મળ્યું ત હંકાર્યો. અને જ્યારે
 સોદરાજીને માલુમ પડ્યું કે તેનો જળરોગ હતો તો એક બહાદુર
 ધરાની આ હતી, ત્યારે તે ચરમદિ યયો અને તેણીને કહ્યું, “જો
 ધરાની છોડીએ તારા જેવી હોય અને લગાઈમાં જાય તો આ જમીન
 સામે કોઈ શત્રુ ટક્કી શકે નહિ !” અવસ્તા જમાનાની જીવંતી ગુજ-
 રનારીઓ, જેવી કે અંગો જરયોસ્તની છોકરીઓ, કે જેઓએ, પોતાના
 દેશના સહયુધ્ધ ખિળવવા જાહેર કામો કીધાં હતાં, તેઓને તેવાં કામને
 માટે મમસ્તા અજીબન તરફથી માન મળતું હતું અને તેઓની આપણે
 આજે આરાધના કર્યે છિયે. પવિત્ર જીવંતી ગુજરનાર અને નામીઝી
 વક્તા “મીસીસ એની બીઝેન્ટ” (Mrs. Annie Besant) કે જેનું
 નામ હિન્દુસ્તાનમાં અને દુનિયાના કેળવણીના વર્ગમાં અજીબનું નથી,
 તેણીએ હિન્દુસ્તાનમાં “મનારસ કોલેજ” ઉઘાડવા એક ભાષણમાં
 પચાસ હજાર રૂપિયા ખરાબ્યા હતા, અને તેણી કોઈ પણ જાહેર
 ભાષણરથી જીરવતી નથી. આપણે જ્યારે આવી નામાકિત સ્ત્રીઓના દાખ-
 લાપર વિચાર કર્યે છિયે ત્યારે સ્ત્રીઓ સુ સુ શક્તિઓ ધરાવે છે તેનો
 આપણને કાંઈક કામો ખ્યાલ આવે છે. આવી અજીબી શક્તિના જાહેર
 કિરણો કેટલીકવાર પ્રગટી નિકળે અને આપણને દેખાડી આપે છે કે
 નારી જાતિ નર જાતિથી કોઈ પણ રીતે જીરવતી નથી. આવી અજી-
 બી શક્તિઓ સ્ત્રીમાં અને તે શક્તિઓને ઉપયોગમાં લેવાની અને
 લેવાનવાની ફરજ છે. સ્ત્રીઓના આવા ક્ષેત્રે મહાકાળ છુપા રાખ્યા
 ન જોઈએ, તેની શક્તિઓ ખિળવવાથી આપણા મુશ્કેલ દેશનું કંઈકાણું
 થશે—આપણે ગરીબ દેશ આનાદ થશે.

જરયોસ્તી ધર્મમાં જણાવેલો સ્ત્રીનો બુલંદ દરજ્જો.

સ્ત્રી કેમ પેદા થઈ, સ્ત્રીનું કાર્ય શું છે ?

સ્ત્રી અને મરદનોમાં સખધ છે, સ્ત્રી દુરસ્તની બલિદારીમાં શું
 કાર્ય બજાવે છે, અને નામાકિત સ્ત્રીઓ કેવી છે, એ આપણે જોઈ
 ગયા છિયે, હવે આપણી માનની અને પ્રાચીન માનની સ્ત્રી પ્રતી છે
 અને કેવી હતી તે તપાસ ઉપર નજર દેએ.

આપણને હાલની સ્થિતિ કેવી છે અને કેવી હોવી જોઈએ તેનું પુરતું તોલ્લ કરવા, પ્રાચીન કાળની સ્ત્રી કેવી હતી તે જાણવાની જરૂર છે.

પ્રાચીન કાળની જરથોસ્તી સ્ત્રીઓ કેવી હતી તે વિષે શમશુદ્ધ આદમ દારાબ દસ્તુરનું લખાણ હાં ટાંકવું દરસ્ત છે.

પ્રાચીન કાળની જરથોસ્તી સ્ત્રીની સ્થિતિ આપણને જે ધર્મ પુસ્તકો બાકી રહ્યાં છે તેમાંથી સારી રીતે મળી આવે છે. જોકે એ ધર્મનાં પુસ્તકોનો મોટો ભાગ ખોવાઈ ગયો છે, તોપણ જે જુદા જેવું રહ્યું છે તેમાંથી સ્પષ્ટ માલમ પડે છે કે જરથોસ્તના જમાનામાં ગાથા તથા વદીદાદના ફરમાનો લોક સારી રીતે સમજતાં હતાં.

જો આપણે પ્રાચીન કાળની જરથોસ્તી સ્ત્રીઓ કેવી હતી અથવા તો સ્ત્રી જાતિનો તેમાં દરજ્જો કેવો હતો તે જરૌબર જાણવું હોય તો નીચલી બાબતો પર ધ્યાન આપવું :—

(૧) જન્મ આપવાની બાબત, કેળવણી અને એક છોકરી ન્યાં સુધી ઉમરમાં આવે ત્યાં સુધી તેણીની ફરજો. (૨) અવસ્તાની અંદર પરણ્યા વિષે શું વિચાર છે ? (૩) એક જરથોસ્તી મહોરદારની ધર સસારી સ્થિતિ અને મીનોષ સ્થિતિ કેવી હતી ? (૪) અવસ્તા જમાનામાં એકથી વધુ બાઈ કરવાનો રિવાજ હતો કે નહિ ? પ્રાચીન કાળના જરથોસ્તીઓમાં પરણવું એ કાંઈ પોતાના હવસ તૃપ્ત કરવો અથવા તો ફક્ત છોકરાં પેદા કરવાનો હેતુ ન હતો, પણ માણસ જાતની મીનોષ વૃદ્ધિ કરવા અને અગ્નિ-મનુસની શક્તિ તોડવાની નેમ હતી કે તેથી રસ્તાખેજ અને ક્યામતનો દહાડો ધણો ચડતો થાય આ ઉપરથી એમ દેખાય છે કે અવસ્તા જમાનાના લોકોમાં સદગુણો સમાયલા હતા, તેઓ પરણવું એ ધર્મનું ફરમાન સમજતા હતા (યસ્ત ૩૦-૬. ૯-યસ્ત ૧૯-૬. ૮૯-૯૮) વિગેરે. આવાજ કારણોથી અસલી જરથોસ્તીઓ એક ધણાં છોકરાંવાળી અને ઘણા બાહદુર અને ચાલાક છોકરાંઓવાળી માને માન આપતા (વીસપર્દ-૧-૫ વગેરે). અવસ્તા જમાનામાં છોકરીઓ તરફ ના-પસ દગી બતાવનામાં આવતી નહતી. અવસ્તાના કોઈપણ લખાણપરથી એમ નથી મળતું કે કોઈપણ ગાયે છોકરીના જન્મની વખતે નાપસ દગી બતાવી

ટોચ. જરૂરેસ્તી છોકરીને નેક બનાવવા તેણીની માનુંજ દૂધ આપવામાં આવતું હતું. બે વર્ષ સુધી દૂધ પાનમાં આવતું હતું. માતાજી પહેલ વહેલી કેળવણીની શરૂઆત કરતી હતી. સાત વરસ સુધી એક ચોકસ કેળવણી આપવામાં આવતી ન હતી દીનકરદ (વાવમ-૪-પાત્ર ૨૬) પ્રમાણે સાત વરસ સુધી છોકરાને પાપ લાગતું નથી અને તેથીજ સાત વરસ અગાઉ સુદરેહ કુસ્તી પહેરાવામાં આવતી નથી. એ ઉમરે બાલકને ઐરપ-તસ્તાન એટલે ધર્મ શિખવવાની નિષ્ણાળમાં મુકવામાં આવતું હતું, અને સસાર અને ધર કારોબારનું શિખવવાની ફરજ તેની માને માથે તાખવામાં આવતી હતી અવસ્તા અને પહેનરી લખાણ પરથી એક છોકરી પોતાના મા બાપના ધરમાં કેમ રહેતી હતી તે સ્પષ્ટફરીને માલમ પડે છે. સામાન્ય ધર્મ અને નીતિની કેળવણી, સુશાષ, તન્દરેસ્તીના નિયમોની કેળવણી, (વહી-દાદ ૭-૬ ૬૦-૭૨) ધરના જનવરો ઉછેરવા, (પચન ૧૮ ૬ ૩) કસ્તી વનવા અને કપડા વનવા, (વહી ૫-૬૭), નુબેતરમાં કામદારોની ઉપર દેખરેખ રાખતી, ગાયનું દૂધ દોણું, એ એક સીતુ મુખ્ય કામ અને કેળવણી હતી.

ધર્મના કામમાં પણ સ્ત્રી અને મરદ સાથે ભાગ લેતા હતા. બદકાર ઝોરતને ધર્મ ક્રિયામાંથી બાતલ કરવામાં આવતી હતી, સ્ત્રીને મરદની માફક ચા કરવામાં આવતી હતી એમ 'યેધહેહાતામ'ના કરદાપરથી માલમ પડે છે 'સદગુણી પુરુષ તેમજ સદગુણી સ્ત્રીને અમે આરાધીએ છીએ.' તાસચા તાઉસચા યજમદદહુ.

'ફરવરદીન યસ્તમાં ટ્રેલીક નામાકિન સ્ત્રીઓને નામ સાથે આરાધવામાં આવે. મૂખ્ય કરી હજરત જરયોસ્તની બેગીઓ કે જેઓને જાહેર અનશુભનથી માન મળતું હતું પચમખર જરયોસ્તની મહોરદાર અને તેની બેગીઓ, અને શાહ શુચતાસ્પની રાણી ફુતેખશના નામ ફરવરદીન યસ્તમાં માલમ પડે છે, અને એજ યસ્તમાં ૧૪૧ અને ૧૪૨ માં ફકરામાં એવી અગ્યાર સ્ત્રીનાં નામ દઇ તેઓની ફરવશીને યાદ કરી છે. એટલુંજ નહિ પણ સ્ત્રીઓનો દરજ્જો અવસ્તા જમાનામાં એટલો મોટો હતો કે અપણામાં સ્ત્રી ફિરેસ્ત્રાઓ પણ હતા જેવા કે અદંબી,

દ્રવાસ્થ, અશી અને પારદી. એ ઉપરથી એમ માલમ પડે છે કે અવસ્તા જમાનામાં સ્ત્રી અને મરદને સરખા હકો બક્ષવામાં આવતા હતા. વળી આ દુનિયામાં તેમજ વળી પેલી દુનિયામાં પણ એમજ હકો આપેલા છે.

વેદના જમાનામાં પણ હિંદુ સ્ત્રીઓ મરદની સાથે ક્રિયા કામમાં ભાગ લેતી હતી. વીસપરદ પ્રમાણે નેક વિચારવાળી, નેક કામ કરનારી તાબેદાર સ્ત્રીને મરદ સાથે ક્રિયા કામમાં ભાગ લેવા તેડી છે. આગળ આલતાં ભરથાર અને સ્ત્રીને હિંદુ દાયકરી મીથની મદદ માગતા જણાવેલા છે. હિંદુઓના ઋગવેદમાં કહ્યું છે કે “અગાઉના વખતમાં બાપડી જાહેર મેજબાનીમાં અને ક્રિયા કામમાં મરદ સાથે ભાગ લેતી હતી.” સ્ત્રી નેક કાયદા તથા કામ વખાણનારી હતી. ફરવરદીન વસ્ત પ્રમાણે એમ માલમ પડે છે કે પરણેલી તેમજ કુંવારી સ્ત્રી જાહેર જાહેર ગુજારતી હતી અને નેકી વધારવાનું કામ તેઓનું હતું. તેરમી યસન પ્રમાણે દેટલાક ભરથાર અને તેમની સ્ત્રીઓને, કે જોઓએ દેશમાં ભયની વખતે બચાવવા તેમજ દેશના સદ્ગુણો વધારવાને સંસાર સુધારવાની કોશિશ કરી હતી તેઓના નામે નિચે પ્રમાણે આપ્યાં છે :—હવેલી, ફેની, થીતી, પઉશ-એસ્તી, હુતોક્ષ, હુમા, જમ્હરીઆ, વીધતોવાસી, ઉસ્નાવધતી, તુસનાયધતી, ફેની તે ઉશનેયાની બધરી, ફેની તે ફરે યાઝનતઅની છોકરી, વિગેરે વિગેરે પુરુષો અને સ્ત્રીઓની આખા આરાધના છે.

વળી તે વખતે સ્ત્રીઓ સદ્ગુણી હતી એટલુંજ નહિ પણ તેઓ તદરોસ્ત હતી. તેઓ તદરોસ્તી સાચવવાના નિયમો કુદરતી રીતે જાણતી હતી, તે આપણને વંદીદાદના પુસ્તકનાં ફરમાનોપરથી માલમ પડે છે; તેમાં માદાં માણસની માવજત કેમ કરવી, નસાથી કેમ પરહેઝ રહેવું, માસિક માંદગીમાં જોષતી પરહેઝગારી કેમ રાખવી, એનું સારી રીતે વવેચન કીધું છે. અવસ્તા જમાનાની જરથોસ્તી સ્ત્રી ગુલાબી ચહેરો અને ગાંધની ઉપરની લાલી, ધટમધર છાતી, તથા હિંદુ બુવંદ શરીર ધરાવતી હતી. તેણી હમણાંના એ ચાર પારસી છોકરાને જોરમાં પુરી પડે એવી આંગે મજબૂત સ્ત્રી હતી, કારણ તે વખતે મજબૂત આંગ માટે કસરત કરતી હતી અને સદ્ગુણી હતી.

Professor Darmesteter remarks, "The moral victory of Zorostricism is the work of a woman, and that no picture of woman is nobler and higher than that which is drawn in the Avesta."

પરોદેશ દારમેસેતર જરથોસ્તી સ્ત્રીની યુવદી વિશે નીચે પ્રમાણે મત આપે છે "જરથોસ્તી ધર્મના સદ્ગુણની ક્ષેત્રહર્તુ કામ સ્ત્રીઓનું હતું—અવસ્તા સિવાય કોઈની ઠેકાણે સ્ત્રીઓને આવી ઉમદા ચિત્રારી નથી." વળી અવસ્તા જમાનામાં એક બાપડી કરવાનો રીવાજ હતો એમ લાગે છે કારણ અવસ્તાના પુસ્તકોમાં ઠાંધ પશુ ઠેકાણે એવું લખાણ મળતું નથી કે જેમાં એક મગ્દની બે બાપડી હોય, અને તે વિશે તાણી તોડીને પણ કાંઈ ધંધારો કાઢી શકાતો નથી અને ગાથા કે જેમાં લગ્ન વિશે વિચારો દ્રશ્યાવ્યા છે તેમાં પણ એકથી વધુ બાપડી કરવાનો રીવાજ જણાવ્યો નથી.

એ ઉપરથી જણાય છે કે અવસ્તા જમાનો કે જે આજથી ત્રણ ચાર હજાર વરસની વાત પર હતા, તે કેવો સોનેરી જમાનો હતો ? સ્ત્રીઓ કેવી યુવદ હતી ? કેની સદ્ગુણી હતી ? કેવી જાહેર સ્ત્રીમાં ભાગ લેતી હતી ? સ્ત્રી ધર્મના વધારાની કાગળ રાખતી હતી ? કેવી ફરજદો નેકમુખ્ત બનાવવાને ધર્મ બોધ આપતી ? કેવી તનથી પ્રમુચ્છ હશે ? અને પ્રમુખ્ત અને મ ગુણી હશે ? હા ! શું તે જમાનો ગયો ? શું તેથી સ્ત્રીઓની દંત્ર સુધી કંત આપણે આરાધનાજ વ્ય ? શું તેની સ્ત્રીઓની વખાણજ ગાથા કહે ? શું આપણે તેથી સ્ત્રીઓ પેદા કરી શક્યે નહિ ? શું આપણે તેના સદ્ગુણો અને તેણે જ્ઞાન આગની ઊંઘીઓમાં દાખન કરી શક્યે નહિ ? કાણ ના જ્ઞી શક્યે ? ઓ સ્ત્રીઓ, આવા આવા યુવદ અને સોનેરી જમાનાનો અજ્ઞાન કરો અને તમારી પ્રાચીન કાગની બહેનોને પગને ચાલો ! તેઓના જેવી સદ્ગુણી, મજબૂત, અને પ્રમુચ્છ ગુણથી ચહેરો મેળવવાને ચલ કરો ! કાણ એવો જરથોસ્તી હતો કે જે ત્રણ હજારથી વધુ હજાર વર્ષની વાતમાં જરથોસ્તી સ્ત્રીની તવારીખ વાચી તેણીને વિષે મગર ચશે નહિ ? કાણ એવી સ્ત્રી હશે કે જે પોતાની પ્રાચીન કાગની બહેનોને વિશે જાણી સી જાણીને મોઝો અને યુવદી

જોઈ જાગરથી હરખાયા વગર રહેશે ? તેણીને પગલે ચાલવાની પોતાની ફરજ કાણ સમજશે નહિ ?

સ્રીઓની હાલની સ્થિતિ.

હવે આપણે હાલની સ્ત્રી સદ્ગુણમાં, કેળવણીમાં, ધર્મ જ્ઞાનમાં, ધર સંસારમાં અને પરણેતર તરીકે કેવો દરજ્જો ભોગવે છે તે વિષે વિવેચન કર્યું. આપણે ત્રણથી ચાર હજાર વરસનો જમાનો અવસ્થા અને વેદનાં સાહિત્ય પરથી ચિતાયો; હવે તે પછીના અથવા થોડી સદી અગાઉના જમાનામાં સ્ત્રીઓ કેવી હતી તેની તવારીખ ઉપર આપણી દ્રષ્ટી ફેંકીએ. તે વખતની હિંદવાની સ્ત્રી કેવી હતી અને આજે કેવી છે તે તપાસીએ. હાલના ઇતિહાસ પરથી માલમ પડે છે કે હાલની સ્ત્રી પ્રાચીન કાળની સ્ત્રીથી એકસ દરજ્જે ઉતરતી પંક્તીપર છે, તો તેમ ચલાવું કારણ શું ? એવા પ્રશ્ન દરજ્જાપરથી નિચે તુટી પડવાનો સમજ શું ? ઓ સ્ત્રીઓ ! જ્યારે હમણાંની તમારી તવારીખપર દ્રષ્ટી ફેંકીએ છિયે ત્યારે કાણ વિદ્વાન અથવા તો સમજી શકાય તે હાલનો નીસાસો કાઢવા વગર રહેશે ?

જ્યારે હજારો વર્ષ અગાઉ આપણો જમાનો ફિલસૂફી અને જ્ઞાનથી ભરપૂર હતો ત્યારે પશ્ચિમ તરફના લોકો, એટલે યુરોપનો, જંગલી સ્થિતિમાં હતા, પણ હાલતો તેથી ઉઘડું થઈ ગયું છે. પશ્ચિમ ભણીના લોકો આપણી ફિલસૂફી અને જ્ઞાન મેળવી સુધરેલા જમાનાની રાશનીમાં આવી પહોંચ્યા છે, અને આપણો અધિકાર આનુરતાથી જુએ છે, જ્યારે આપણે આપણી પ્રલંઘી પરથી તુટી પડ્યા છિયે. તેઓએ સ્ત્રીનો દરજ્જો એકદમ વધાર્યો છે, સ્ત્રીને તેઓ આદમ બાવાના બેલમાં બેલ્યે તો " પોતાનુંજ હાડકું અને પોતાનુંજ માંસ " સમજે છે, પોતાના સુખ દુઃખનો સાથી સમજે છે, અને જેમ મરદ જાત સુખ ભોગવે છે તેમજ તેને પણ આપવાની પોતાની ફરજ સમજે છે પણ આપણી સ્ત્રીઓની ગુલામગીરી ભરેલી હાલત તપાસો અને આપણા એક વખતના પ્રલંઘ દરજ્જા પરથી કેમ અધિકારમાં ગીરફતાર થયા છિયે તેનો, પ્રિય

વાંચક, ખ્યાલ કરો । આવી ક'ગાળ અને દીનપરનીબરી ગ્રંથિમાં આન-
વાનું મુખ્ય કારણ જંગમી અને દુરવદી લોકોનો સમાગમ અને આપણ
ધર્મમાં પેટેસો સડો છે. હિંદુ ધર્મના ઉપાધ્યા અથવા તેા જ્ઞાત્રો,
જેઓ પવિત્ર હતા, તેઓ પોતાના મીનોષ દરજ્જાપરથી લપસી પડી, દલથી
પક્ષિની છ'દમી બોમવવા લાગ્યા છે, દુનિયાની લોભ લાપચોના કાંધમાં
ફૂમ્યા છે, અને જ્ઞાતાન, મીનોષ અને યોગ વિગતો અભ્યાસ કરવો છોડી
દીધો છે. રહેતે રહેતે તેઓ ફિલસૂફી બધાં નિયમો સમજી શક્યા નહિ
અને પોતાની મતલબ કાઢી લેવા જેમ ગમે તેમ ધર્મ પુરતકો લખવા
મંડ્યા છે. એટલું યાદ રખવું જોઈએ કે પહેલાં કાંઈ ડાપાકળા હતી નહિ
જે કાંઈ ધર્મજ્ઞાન મળતું તે મોટેથી પેદી દર પેદી પથગામ્બરો અને
ઋષિઓના મોટેથી કેટેવાથી મળતું; એવા મહાત્માઓ કાંઈ પુસ્તક લખતા
ન હતા પણ પોતાના ચેલાઓને મોટેવી શિખવતા હતા. પુસ્તકો પાછળથી
લખાયા હતાં. જ્ઞાત્રોએ જ્યારે પોતાનો યોગ અભ્યાસ અને ધર્મજ્ઞાન
છેડવા માંડ્યો અને લોભ લાલચમાં ફસ્યા, ત્યારે જેમ ગમે તેમ પુસ્તકો
લખવા માંડ્યા અને તેથીજ હાલ દરેક ધર્મમાં સડો પેસી ગયો છે, અને
લોકો વિચાર વગરના થઈ દાનીકારક રીતજોને ધર્મના ફરમાન તરીકે
અજાનપણથી ગણે છે. એવા કહેવાના જ્ઞાત્રો અને ધર્મના ઉપાધ્યાઓ મોળી
શ્રીઓને પોતાની મતલબને ખાતર જેમ ગમે તેમ જમાવવા લાગ્યા, અને
ધર્મનું ફરમાન પોતાને જેમ લાગ યાય તેમ શિખવવા લાગ્યા અને પૈસા
મેળવવા શ્રીઓમાં વહેમ દાખલ કરવા લાગ્યા. કેટલાક ઇતિહાસના લખનારો
જણાવે છે કે હિંદુઓના વેદના જમાનામાં શ્રીઓમાં સતી અને બાળ લગ્ન
જેવું કાંઈ હતું નહિ અને પુનર લગ્ન દસ્તીમાં હતું એવા સિદ્ધાંતો મળે છે. એ
ખરૂં લાગે છે, કારણકે તે વખતની શ્રીઓ વેદ વાચવાને અને સમજવાને
શક્તિવાન હતી, પણ, હાલ તો સાંભળવાને પણ શક્તિવાન નથી. વેદનો
જમાનો ફિલસૂફીમયો હતો અને તેમજ અવસ્તા જમાનો પણ હતો,
અને ખરૂં જોઈ પારખવાની શક્તિ તે જમાનાના લોકોને હતી, પણ
જ્યારે બાળ લગ્ન, ખડોનાની મોરલી, દેવ દાસી, જનાના, જુરખાઓ,
અને પોતાના બચ્ચાને ભોગ આપવાનો અને છોડી જન્મે તેા તેને મારી

નાખવી, એવા એક જેઓ ત્યાં જઈ દેવ દાસી થાય છે, અને પેલી ટેટલીક પ્રવેશ થયા, ત્યારે ની માથેકે હાથકી છાંદગી ત્યાંના સાધુ અને ફકીરો સાથે શુધાગી સ્થિતિમાં રૂઢી બાબદોની સાબેલી એક પરગણુ અંગ્રેજ બાતુએ હશે કે પોતાની બહુસ્તક "Wrongs of Indian Womanhood" દાસતા સુધારવાને રહેર કીધી છે.

સુળમાંથી કાઢી નાખ્યાજ સુધી ચાલતા એક કઠંગા રીવાજ ઉપર ધ્યાન સીઓ. તમારી દાસગનાનો છે. હિંદમાં કેટલી બધી ઓરતો ઝનાનાના મમન કરે, શુધામકી-રહે છે. જેમ દાસના નજર કેદખાનામાં માણસોને સાવધ થાઓ, અને તમે હિંદમાં હજારો બલકે લાખો સી એવા પ્રકારની સુધરેલાં અંગ્રેજ રાજ્યની એક અફસોસની વાત છે. અગાઉના વખતમાં કેવો ખીનઅકલી અને આપાણસોની ઉપર રાજ્યનો સારો બદોબસ ન તેની સાથે તેની સી પણ બળોગરતોને ફરવું હરવું બહુ ધારતી બરું હતું.

વાચક, ખાત્ર કરો । આવી ક્રમાગ અને દીનપરસ્તીભરી સ્થિતિમાં વાંચુ મુખ્ય કારણ જગતી અને દુરવદી લોકોનો મમામમ અને ધર્મમાં પેટેલો મડો છે । દિદુ ધર્મના ઉપાસ્યા અથવા તે! ૪ નેઓ પવિત્ર દતા, તેઓ પોતાના મીનોષ દરજ્જાપરથી લપસી પડી, પક્તિની શુદ્ધી ભોગવવા લાગ્યા છે, દુનિયાની લોભ લાનચોના દુસ્સા છે, અને ધર્મજ્ઞાન, મીનોષ અને યોગ વિચારો અભ્યાસ કરવે દીધો છે રહેતે રહેતે તેઓ દિલસુરી ભયાં નિયમો સમજી શકે અને પોતાની મતલબ કાઢી લેવા જેમ ગમે તેમ કરી શકે । મડા છે એટલું માદ રાખવું જોઈએ કે પહેલા કા પાસવામાં આવે ને કાઈ ધર્મજ્ઞાન મળતું તે મોટેથી પેટી કર સાથે લગત કરે અપિઓના મોટેથી મહેવાથી મળતું, એવા મદ તેમ તે ન ખડોબા ન દતા પણ પોતાના એલાઓને મોટેની સિદ્ધી ગુનરે છે અને લખાયાં હતા બાલશોએ ન્યારે પોતાને એજ રાજ્યમાં હજી નિકળ હોવા માડ્યો અને લોભ લાલચમાં તેની સામાં થતા નથી* એ લખવા મા યા અને તેથીજ હજી આવી હલકી શુદ્ધી ગુન લોકો વિચાર વગરના ધર્મત પિતાને મધ પુછવું નથી કે તે બાળકની અગાનપણાથી મળે તે આવી હલકી શુદ્ધી ગુનરવાની તેને શુ ર શીઓને પેામાં આવે છે* અગ્રેજ અદલ રાજ્યમાંથી આવેો ગેરધર્મ ધર્મજ્ઞ એકદમ કાઢી નાખવામાં આવેો જોઈએ છે

આવાજ પ્રકારનો એક બીજો રીવાજ એ છે કે કટલીક દિદુ એ દેવદાસી યજ્ઞને શુદ્ધી ગુનરે છે તેઓમાનો વલો ભાગ પહેલા કાઈ મદીરમાં દેવની દાસી યજ્ઞને રહે છે, એટલે દેવ આગળ એક મોટો ચોખ્ખો ચેલો તેમાં નાચી ગીત ગાઈને રહે છે મુખ્ય રી દેવ દાસી બાળ નિ

* આ ખડોબાની મોરલીના રેવાજ માટે ચોખ્ખો સારકરે અરજ મુબરકા નામદાર અવરનરને કીધી છે જેમાં આ અનીતિમાન રીવંદાસી નાખવા સરકાર નામદારની મદદ માગી છે

ખાંમાં આવે છે તેમ હિંદમાં હજારો બલકે લાખો સ્ત્રી એવા પ્રકારની જીંદગી ગુજરે છે, એ એક અફસોસની વાત છે. અમારૂંના વખતમાં છુટાર અને અનીતિવાળા માણસોની ઉપર રાજ્યનો સારો બંદોબસ્ત ન હતો, તે વખતે ખુબસુરત ઝોરતોને ફરવું હરવું બહુ ધાસ્તી બધું હતું; તેઓને જબરદસ્તીથી ઉંચકી લઈ જવામાં આવતી હતી અને તે વખતે ઝનાનાનો અને પુરખાનો રીવાજ વાજબી હતો, પણ અંગ્રેજના ધન-સાક્ષી રાજ્યમાં જો કોઈ સ્ત્રીની જરા મશકેરી પણ કરે તો તેને સખ્ત સજા થાય છે, એવા વખતમાં ઝનાનાનું કાંઈ પણ કામ નથી, અને બિચારી નિર્દોષ કેદી અબલાનો છુટકારો થવો જોઈએ એવું સંધળાનું મત છે.

એક સ્ત્રીને પુરખો પેહેરેલી જોઈને એક માણસને શું વિચારો આવે છે? તેને એમ લાગે છે કે તેણી મરદ જાતને પુરી અને બદ ચશમની ધારે છે અને તેથી પોતાનું મ્હો છુપાવે છે. જો બધા મરદો એવા હોય તો મરદ સાથે તેઓ પરણે છે શું કામ? હુમ્મ્યા મરદો સાથે પરણવું નહિ, જોઈએ. શું તેણી પોતે નીતિ સંબંધી એવી હલકી સ્થિતિમાં હોય છે કે કોઈ મરદ તેણીની ઉપર ખરાબ નજરથી જોયતો તે પોતે બગદી જાય અને તેની સાથે લલચાઈ જાય? અરે કેવો અવિચારી રીવાજ? બધાજ મરદ બેવકા અને બદ વિચારના? જો આદમ જાત એવુંજ હોય તો પછી જાનવર અને માણસમાં તફાવત શું? માણસ જો પોતે જીરસાઓ ઉપર પોતાનો અખત્યાર રાખી ન શકે તો તે માણસ, યાને મનની શક્તિ ધરાવનાર કેમ કહેવાય? અરે ઝનાનાની સ્ત્રીઓ, મરદ માટે

આવા હલકા વિચાર શુ કામ રાખો છો ? મનને ખિલવો અને તેની શક્તિ વાપરો ! પારકા પુરુષને તમારા ભાઈ તરીકે ગણો અને પછી પુરખાતું કાઈ કામ પડશે નહિ. પુરખો પહેરવો અથવા તો જનાનાનો રીવાજ રાખવો એ માલુસ જાતની મનશક્તિને એજ લગાડનાર છે. અરે ! એવા બુલભાતમા રહેતી સ્ત્રીની હાલત કેવી હોય છે ? તેણી કોઈ પારકા મગ્દ માથે વાત કરી શકે નહિ, કારણુ કોઈ પણ પારકા મરદપર ધત્તાર નહિ, તેને દુગુણી સમજે પણ તેને પોતાનો ભાઈ સમજે નહિ. ॥ પારકા મરદને, ત્યારે, પિતા અથવા ભાઈ તરફના પ્યારની આજોથી જોઈ શકાય નહિ, અથવા તેવાજ બદાલથી વાત કરી શકાય નહિ ? શુ સદ્ગુણની આશાજ રાખી શકાય નહિ ? જ્યારે પણ પુરખાવાળી સ્ત્રી પારકા મરદને ખુદ્દી રીતે જોય એટલે શરમાઈ જાય તેનું કારણુ શુ ? એ કાંઈ સ્ત્રીની મર્યાદા કહેવાયજ નહિ. સ્ત્રીની મર્યાદા તો સ્ત્રીના આરા પોપાકમા, રીતભાતમા અને વાતચીત કરવામા છે, એમ લજવાઈ જવામા નથી. એમ લજવાવાનું કારણુ એ જ કોઈ પણ ખરાબ વિચાર તે વખતે મનમાં આવતો હોવો જોઈએ, નહિ તો શરમાવાનુ કારણુ શુ ? તેણી તો ખરાબ વિચારને લીધેજ પોતાનુ મ્હો છુપાવે છે કા નહિ તેણીના પિતા અથવા ભાઈથી મ્હો છુપાવતી ? કારણુ તેઓને કદી પણ ખરાબ નજરે જોઈ શકાયજ નહિ, જોકે કેટલીક પુરખાવાળી સ્ત્રી કદત પોતાના રીવાજથીજ એમ કરે છે, અને આવા વિચારથી નહિ એમ આપણે રાસ્ટીની રાહે કબુલ કરતુ જોઈએ. પુરખો પહેરવાથી હમેશા સ્ત્રીના વિચારો અને હવસો એક મરદને જોરાથી ઉરકેરાય છે. જ્યારે કોઈ પણ સ્ત્રીને ધણી બધીમાં રહે છે ત્યારે એકસ યાદ રાખવુ કે તે સ્ત્રીજ તેથી ઉત્તરી જીદગી ગુજારવાને બાતેનમાં ધણી હોય ધરાવે છે. એક બધેનો બધીખાનામા રહે છે ત્યારે તે છુટાપણુ ભોગવવાની ધણી હોય ધરાવે છે, તેમજ ધડ્યાળની કમાનને જે જ્ઞાની રાખો તો તે ઉડવાને બદ્દુ જોર કરે છે, પણ છુટીજ રાખો તો એવુ જોર કરતી નથી, તેજ મિસાલની સ્થિતિ જનાનાની સ્ત્રીની છે. કેટલીક સ્ત્રી દાકટરો એમ કહે છે કે જનાનાની અને પુરખાવાળી સ્ત્રીઓમા ખસીનો રોગ ધણોલાગુ પડે છે, કારણુ તેઓથી

ખુશાસાથી 'ફેરવા હરવા' ચોખી હવા દમમાં લેવા અને 'ખુશી' રંગપો
અંગ કસરત કરવાને બની શકતું નથી અને તેથી તેમનાં ફેફસાં મજબૂત
થતાં નથી અને તે રીતે ફેફસાં બગડી જઈ ખરીબો રોગ જન્મદીર્ઘ
લાગુ પડે છે. વળી એ સ્ત્રીઓની મનશક્તિ પણ ઓછી હોય છે, કારણ
તેણીઓને જુદા જુદા પ્રકારના વિચારો કરવાને કાંઈ પણ સાધન હોતું
નથી. તેણી દુનિયામાં સારી સારી ચીજો છુટથી જોઈ શકતી નથી,
અથવા તો જુદા જુદા વિચારોના મરદોમાં ભેગાવા અને વાત કરવાને
તેણીથી બની શકતું નથી. મોટા મોટા મેળાવડામાં છુટથી ભાગ લઈ
શકાય નહિ તેથી વિવિધ વિચારો ઉત્પન્ન થતા નથી, અને જે જે અનુભવો
મળવા જોઈએ તે મળતા નથી અને તેથી તેણી જાનવર જેવી રહી જાય છે.

અરે ખુરખાવાળી અને ઝનાનાવાળી સ્ત્રીઓ ! ખુરખાની અને ઝના-
નાની હવે શી જરૂર છે? કોઈ આગાહના જેવા લુટારા પીંદારા તમોને
જખરદસ્તીથી લઈ જનારા નથી, હવે કોઈ બદમાશ તમારી મળક કરી
શકવાનો નથી, કારણ એવા માણસને મજબૂત શિક્ષા પાવ છે; એ
રીવાજ માણસાઈના દરજ્જાને એમ લખાડનાર છે અને લજવાવે છે, તેથી
સ્ત્રીઓની એન ફેરજ છે કે એવો કદંગો રીવાજ હવે નાબૂદ કરે. સ્ત્રીઓ !
મર્યાદા ખુરખાથી અને ઝનાનાથી નથી રહેતી, પણ સદ્ગુણ સાચવી,
મનની શક્તિ ખિલવી મરદના સમાગમમાં આવવાથી રહે છે. ઇચ્છે
સ્ત્રીઓ જુઓ. તેઓ બેઅદબ છે એમ કહી પણ તમે કહી શકશો ?
તેણીના મોઢેથી કદી ખરાબ શબ્દ બોલતાં તમે સાંભળશો નહિ. તેણી
બદ બોલનાર મરદથી તદન દૂર જશે. તેણી પારકા મરદથી નાસી ન
જશે, પણ આખર દરકારથી, રીતભાતથી વાત કરશે અને પોતાનો ટેક
અને સદ્ગુણ સાચવશે. હિંદી બેઢનોએ તેઓને પગલે ચાલી, તેઓના
સદ્ગુણો લઈ, જંગળી રીવાજો અને જંગળી ઝંતુનો દૂર કરવા જોઈએ.

હવે આપણે જોઈએ કે સ્ત્રીને મહોરદાર અને ધર ધણિયાણી તરીકે
હિંદમાં કેટલું માન મળે છે. 'જે આપણે બહુ ઉંડાણથી તપાસ્યે તો આપણે
જરા પણ આંચકી વગર કહી શક્ય છે કે હિંદની કરોડો સ્ત્રીઓ ગુલામગી-
રીના જેવી જાંદગી ગુજારે છે, તેણીને કોઈ મરદ સાથે વેહવાર કે વાતચીત

આવા દેનાં પણ આવની નથી; ધરમાં તેણી પૈતરું કરે છે, પોતાની સકિત, આગળ બોજન મુકે છે, તેના કપમાં સીરી આવે છે, અને પછી બોજું અડકું પડ્યું તો ગાળ ખમે છે. ઘણીક વખતે ભરવારનો માર પણ તેણીને ખમવો પડે છે. વળા તેણી વર સાથે બેસીને ખાઈ પણ ચકે નહિ, તેણીને નામ દહને બોલાવે નહિ. બોલાવતું હોય તો 'અધી' અથવા (હોકરાના નામથી) 'રજુહોકની મા ઝોમ આવ' એમ પોતાની મહોરદારને બોલાવવામાં આવે છે. ધરમાં કાંઈ મોટું કામ નિકળ્યું તો તેણી મત પણ સેવાની આનાકાની ! જો ધરની બહાર જાય તો ઝીને ભરવાર પોતાથી દોઢ મજ પછવાડે ચલાવે ! અને જો કાંઈ બોજો લઈ જવો હોય તો બાવડીના માથા પર બોચકું મુકી પોતે દોઢ મજ છાતી કાઢી વાપ માર્યો હોય તેમ આગળ આવે ! જો ધરમાં બાહરનાં માણસ અથવા વરનો બાપ હોય તો તેણીની સાથે વાત ચાલ નહિ, તેણી ધ્રુમટો તાણી બેસી રહે. જો માડીમાં બેસતું હોય તો પહેલાં બાવડા બેસે અને પછવાડે બાવડી બેસે, અને જો તાડકા મજાનું હોય તો પહેલાં વર છત્રી ઝોડે, પણ પોતાની બાવડીને સાથે બોલાડે નહિ. પોતાની ઝીને સંજનના ફરવા લઈ જશે નહિ, દારણ બીજાઓ મરકેરી કરે. ભરવાર પુર પહેરે પણ ઝીં તો ઉધાડે પગે ચાલે. આવીજ રીતે હજુ ઘણે ઠેકાણે હિંદુસ્તાનમાં ઝીને મરતબો સચવાય છે.

હવે આપણે આગળ વધે અને જોઈએ કે વિધવા તરીકેની જીંદગી હિંદમાં કરોડો કમનસીબ હિંદુ ઝીંઓ કેમ ગુમરે છે. દુનિયામાં દ્રાવળી બા-બમાં અતિ નાની વયની વિધવાઓ હોય તો હિંદમાં છે. અજ્ઞ વિધવા, એટલે બાર વર્ષની અંદરની વિધવાનો અહસરો કાઢતાં એમ માલમ પડે છે કે એકલાં હિંદુસ્તાનમાં જ તેઓ અપ્રસરે બે કરોડ છે. આવી બાળ વિધવા કેમ જીંદગી ગુમરે છે તેનો પિયાર કરો ! જ્યારે આપણે પરણેલી ઝીને ગુલામ-ગીરીની બેડીમાં જડેલી જોઈ, ત્યારે આવી બાળ વિધવાનો મરતબો કેવો દુઃખદાયક દશે તેનો પિયાર કરવો આપણને કમકમાટ હવળે છે. હિંદુઓમાં અને કેટલીએક બીજી જાતમાં બાળપણમાં લગ્ન કરવાનો કદંગો રીવાજ હોવાથી, કરોડો ઝીંઓ બાળપણમાં જ વિધવા થાય છે. જેઓને

પરણવાનો અને સંસારનો ખ્યાલ પણ ન હોય તેઓને વળી રંગપો
 ભોગવવો પડે છે. તેઓને હમરે પુગતાં પોતાનો ભરથાર કેવો હતો તેનો
 ખ્યાલ પણ હોતો નથી, અને પરણેલી હતી એમ તેણીને લાગતું પણ
 નથી. બાળપણથી તેઓ આખી જીંદગી વિધવા તરીકે ગુજરે છે. એટ-
 લુંજ નદિ પણ વળી તેણીના માથાના બાલ બોડાવે છે એટલે જિયારી તદ્દન
 દુઃસ્વી અને આપણને કમકમાટ ઉપજાવે એવી સ્થિતિમાં આવી પડે છે.
 તેણીને સગાંવાદલાં સાથે સારે અવસરે સામેલ થવા દેવામાં આવતી નથી,
 કારણ તેણીને લોક કમનસીબ ધારે છે, અને જો કોઈ સારે અવસરે
 બહાર જવું પડ્યું અને એક વિધવા સામે મળી તો અપશુકન થયો જાણી
 તેણીને ગાજો ભાંડે, કંટાળીએક ધર્મ ક્રિયામાં પણ તેણી સામેલ થઈ શકે
 નહિ તે વળી તેણીને ખરાબ એલકાબથી બોલાવામાં આવે. લોક હવે
 તેણીને દલકાંત્રી તરીકે ગણે, કારણ તેણી બિચારી બાળપણમાં વિધવા
 થઈ. તેણીની ઉપર ખુબ જાપતો રાખે. તેણીને મેણા ખમવા પડે,
 તે ગરિબ બાપડી આવી જીંદગી ગુજારી કાપર કાપર થાય. તેણીના
 દુઃખની ઉપર કેવો કામ ? તેણીને મયા દયાથી સખવાને બદલે કેવો
 દુઃખમાં રાખે છે ? આવી રીતની વિધવાની જીંદગી કરતાં સતી પરવડે,
 કારણ સતી થાય તો એકજ વખતમાં બળી મરે, પણ આ તો વર્ષો
 સુધી જીવ બાળીને ખાક કરવો. જ્યારે નામદાર સરકારે સતી થવાનો
 રીવાજ કાઢી નાખ્યો ત્યારે બાળ લગ્ન પણ કાંઈ નહિ કાઢી નાખ્યાં ?

દિંદમાંથી કાઢી નાખવાને વળે થમાં સખ્ત જુએસ કીધી છે. એ અતિ
 સ્તુતીપાત્ર છે. સ્ત્રીઓએ મરદની ઉપરજ બધો આધાર રાખવો ન જોઈએ.
 તેઓએ પોતે આવી ગુલામી સ્થિતિમાંથી મુક્ત કરવાને યત્ન કરવો
 જોઈએ. સ્ત્રીઓ, તમારા સ્ત્રીના બુદ્ધિ મરતવાને આવી રીતે અધકારમાં
 નાખેલો જોઈ તમે પોતે મુક્ત મચાવો, અને જ્યાં લગી મુક્તિ પામે નહિ,
 ત્યાં લગી તમારા પાજખી હકો માગવા લડો. આજુ અને આજુ રાખો !
 આગળ વધેલી, કેળવણી પામેલી, તવંગર યા ગરીબ, એકજ જાતની
 અથવા જુદી જુદી જાતની સ્ત્રીઓએ બધાં સાથે મળી તમારી સ્ત્રી
 જાતિની ફરજનો તથા તમારા અંતઃકરણનો અચળ સાંભળવાને તમારુ
 ધ્યાન પ્રવૃત્ત રાખો. તમારી દિંદવાની બહેનોને આવી કમકમાટી બરેલી
 ગુલામગીરીની છાંદગીમાંથી મુક્ત કરવાને તમારું તન, મન અને ધન
 વાપરો ! આવી હાલતમાંથી જ્યાં સુધી મુક્તિ પામે નહિ ત્યાં સુધી
 તમારી ફરજ અડા કરવાને ચુકો ના, અને મરદોની ઉપર આધાર રાખી
 બેસી ના રહો. શું તમારામાં ઉચી કેળવણી પામેલી સ્ત્રીઓ નથી ?
 શું તમે શ્રદ્ધ સ્ત્રીઓ પાસે જર નથી ? કેહી પણ ના કહી સમજો નહિ.
 કેટલાક મરદો પોતાની આપમતલબને વાસ્તે તમેને આવી હાલતમાં રાખ-
 વાને પ્રયત્ન કરે, પણ તેવા આપમતલબીઓને ફાવવા ન દેવું તમારા હાથમાં
 છે. તમારી ફરજ સમજો, અને બહાદુરીથી તમારી ફરજના મેદાનમાં
 ઉતરો ! પ્રિય બહેનો, તમારા ધર્મ તથા દેશ તરફની ફરજ બુજાવવા
 નિકળો બાહર, અને પ્રભુ તમને જરૂર મદદને હાથ આપશે ! દિંદની
 જુધી સ્ત્રીઓમાં પારસી સ્ત્રીઓ આગળ વધી છે. તેઓએ કેળવણીનો
 પ્રસાર આપ્યો છે, અને જોઈતી છુટ મેળવવા સક્તિવાન થઈ છે. તેઓ
 પોતાની પ્રથિમ તરફની સુધરેલી બહેનોને પગલે ચાલે છે, આગળ
 વહેમો છોડ્યા છે, મતલબી પ્રયત્નોની બદીમાંથી થોડી મુક્તિ પામ્યાં
 છે, અને અચાનચ અધકારમાંથી જાનની રોસનીમાં આગ્યા છે. એક
 અરધી સદી અથવા તે તેની આગળના વખતમાં પારસી સ્ત્રીમાં
 અત્યંત વહેમો જડ થાથી થોડા દતા. જ્યારે પારસીઓએ ધરાન વતન
 છોડ્યું ત્યારે દિંદુઓના આકરા તમે રજા દતા, અને લાંબો વખત

હિંદુઓ સાથે રહ્યાથી તથા આસ્તે આસ્તે કેટલાક દુષ્ટ હિંદુ ધાહણોના સમાગમમાં આવ્યાથી તેઓએ તેઓના કઠંગા રીવાજ અને દુર્ગુણો હાય ધર્યા. ભોગ આપવા, જંતર મંતર કરવા, બે છોકરાં ન થાય તો કમકમાટ ઉપજાવે તેવી માનતાઓ લેવી, વિગેરે કેટલાક વહેમો હજી લગી થોડી સુરત અને ખીન્ન ગામોની પારસી સ્ત્રીઓમાં આજી છે. પારસીઓની પવિત્ર ક્રિયામાં પણ એમજ દોંગ અને વહેમોનો પ્રવેશ થયો છે. દૂરવંદી રાહપર ચાલવા લાગ્યા અને કેટલેક ઠેકાણે તો ઝનાનાનો રીવાજ પણ હતો, અને પારસી ઘેરાંઓ જવલેજ દૂરવા જતાં હતાં. પોતાના ભરથાર અથવા કોઈ મરદ સાથે તો જવલેજ બહાર માલમ પડતાં હતાં. હવે એવા વહેમો અને દૂરવંદી રીવાજો કેળવણીના પ્રસારથી અને સદ્ગુણી જાહેર પુરુષો શેડો સોરાજી બંગાલી, ખરશેદજી ફરદુનજી, ફરામજી કાવસજી બનાજી, કેખશર કાજરાજી, હિંદના દાદા દાદાબાઈ નવરોજી વિગેરેની અયાગ મહેનતથી, અને વળી પારસી જાહેર છાપાઓ: રાસ્ત ગોફતાર, મુંગઈ સમાચાર, જામે જમશેદ, સાંજ વર્તમાન, વિગેરેનાં પણ કેટલાંક ઉમદા લખાણોથી પારસી સ્ત્રીઓનાં મગઝપર સારી અસર થઈ છે. તેઓએ કઠંગા રીવાજો સદાકાળના બાળી બસમ કીધા છે. ખાનખહાદુર દારાશા ચીચગર રમત ગમત (કોઈરગાર્ટન) થી પારસી છોડીએને કેળવણી આપે છે તેઓની કારોશ વખાણવાલાયક છે અને આપણે છાંછીએ છીએ કે એઓ પોતાની નાનાં બાળકોનેજ લાયકની આ પ્રકારની કેળવણી આપવાની રીત શેઠયાઓની મદદથી મોટા પાયાપર અને ઉચા પ્રકારપર આવવાને શક્તિવાન થાય.

હાલની પારસી સ્ત્રીઓની હાલત.

હાલની પારસી સ્ત્રીઓ પોતાની કેળવણી અને સુધરેલી પશ્ચિમ તરફની બેહેનોને પગલે ચાલે છે એ ખરેખર ખુશી થવા જેવું છે; પણ જેમ તેઓના સદ્ગુણોની નકલ કરે છે તેમ વળી તેઓના દુર્ગુણો પણ લે છે. પશ્ચિમ તરફની દરેક ચીજની નકલ કરવી, -પછી તે કાયદા-કારક હોય કે નહીં હોય તોપણ-અને તેને સુધારો કહેવો એ ન છાજતું છે. સુધારો એટલે આજી હાલતમાં, વિચારમાં યા રીવાજમાં એવો

ફેરફાર કરવો કે નથી કાંઈ પણ કામદો હાંસલ થાય, પણ પારસી કામમાં પશ્ચિમ તરફનું તત્વ, પછી તે સુધારા ગમ ખેંચવું હોય તો બગાડા ગમ તેનો ખ્યાલ જરાએ કીધા વિના—ધર્મ આગેજ યત્ન લેવો છે, જે દિલગીરી બહુ છે. સુધારાના મોજ આપણા પુરાણ સદગુણોને કિનારાગમ ફેંકી દે છે, એ દિલગીરીની વાત છે; માટે કયા પુરાણ સદગુણો આપણામાંથી ફેંકી દેવામાં આયા છે અને કયા દુર્ગુણોના પ્રવેશ થયો છે તેની ઉપર પારસી બહેનોનું જ્યાં ધ્યાન ખેંચવું અગત્યનું છે.

પારસી સ્ત્રીઓનું પુરાણ વખતનું ધર્મ ઉપરનું યત્ન અને ઝંતન હવે તે જવું રહ્યું છે, અને તેમાં તેઓનો વાંક નથી પણ કેટલાક કેળવણી આપનારાઓનો છે. કેટલીક શાળાઓમાં ધર્મની કેળવણી મુદ્દલ અપાતી નથી અને અંગ્રેજ સ્કૂલોમાં છોકરીઓને મુક્યાપી ત્યાં અંગ્રેજ ધર્મ શિખે છે, અને આપણા ધર્મનું જ્ઞાન ન હોવાથી કુદરતી રીતે ખ્રીસ્તી ધર્મ પર તેઓનું ધ્યાન ખેંચાય છે અને આપણા ધર્મ ઉપર અભાવ છુટે છે. આવી સ્ત્રીઓના બચ્ચાં પણ અધર્મી પેદા થાય તેમાં સંદેહ નથી; માટે દરેક કન્યાશાળામાં ધર્મની કેળવણી હમણાં અપાય છે તે કરતાં વધુ સારી અને અસરકારક રીતે આપવીજ જોઈએ.

અગાઉની પારસી સ્ત્રીઓનો બાંધો મજબુત હતો પણ હાલમાં તેમ નથી. તેનું કારણ એ કે અગાઉ ધરતું કામકાજ કરવાથી શરીરને કસરત મળતી અને શરીરનું બંધારણ બહુ મજબુત રહેતું હતું; પણ હાલ આખો વખત અજવાસ કરવાથી, ધરતું કામ કરવાનો અભાવ આન્યાયી, અંગની કસરતની જરૂરિયાત ન સમજવાથી, તંદૈરાસતીને ન ધાનતા પોષાકો પહેરવાથી, ધર્મ અને નીતિની કેળવણી ન મળવાથી અને કેટલીક કમરા જેવી પ્યારની અંગ્રેજીપરથી તરજુમે કીધેલી વાર્તા વાંચવાથી (જે વાર્તાઓ આપણા સંસારના બંધારણને અનુસરતી ન હોવાથી,) ઘણી છુપી બદીઓ કે જે શરીરને તાલી નાંખી બંધકાર દરદોષર લાવી મુકે, તેવા દુર્ગુણો પેદા થયા છે. અફસોસ! આપણી કામના ખીલતાં ચુલાઓ, પુખ્તાઈ અને ખુબસુરતી દેખાડે તેની અગાઉ કરમાઈ જાય છે. એ કયો સડો છે તેનું આગળ આવતા વિષયોમાં પુરતી રીતે લખેલન કરવામાં આવશે. હાલ તો હું કમાંજ તપાસ્યો.

ખીજી ખરાબીઓમાં ફેશનની શીશ્યારી દિનપર દિન વધતી ચાલી છે. એ બધી પત્રિમ તરફની બાનુઓનાં કટંગા પોષાકોની નકલ કરવાથી પેદા થઈ છે. કૌરસેટો પહેરવા માંડ્યા છે કે જે કૌરસેટોને માટે તે તરફના દાક્ટરો ખુબ જુમએસ મચાવી રહ્યા છે. કૌરસેટ અને ટાઇટ પટાઓ તંદુરસ્તીને ખરાબ કરી નાખે છે એમ બરસેદાર ચોપાનિયામાં અને ચોપડીઓમાં લખાણો થવા માંડ્યાં છે. દાક્ટરો એમ જણાવે છે કે કૌરસેટો પહેરવાથી ફેફસાં દરદી થાય છે અને ખઠી અને છાતીનાં દરદો લાગુ પડે છે. ટાઇટ પટા પહેરવાથી બદલનખી, માસિક માંદગી અને ગર્ભસ્થાનના દરદો ઉત્પન્ન થાય છે અને લોહી છુટથી નહિ ફરવાથી લોહી પણ બગડી જાય છે. કેટલીક વખત હીસતીયાં પણ લાગુ પડે છે. એ વિષે વધારે વિવેચન પોષાકના વિષયમાં કરવામાં આવશે. વળી હાલની છોકરીઓમાં પતલી કમર દેખાડવાનું ધર્મુ ચેટક લાગ્યું છે તેથી ટાઇટ પટા પહેરે છે. એ ટાઇટ પટાથી પેટનાં સાંચાડાંમ તદ્દન બગડી જાય છે. હાલનો જાણીતો રસ્તમ પહેલવાન “સેન્ડો” પણ, કૌરસેટ અને પટાની વિરુદ્ધ એમજ મત આપે છે. તે કહે છે કે “જો સ્ત્રીઓએ પાતલી કમર અને મજબુત બાધો દેખાડવો હોય તો કસરત કરવી.” જે સ્ત્રીઓ કસરત કરે છે તેઓની કમર પાતલી હોય છે, કારણુ કસરત કર્યાંથી કમરમાંની ચરબી તવાઈ જાય છે અને તેથી કમર પાતલી થઈ જાય છે. જો કસરત ન કરાય તો ચરબી પેદા થાય છે અને આંગ કુગી જઈ “જીતુ ગોરાણી” ના જેવું થઈ ખુબસુરતીનો નાશ થાય છે. હાલની સ્ત્રીને ધરતું કામ કરવાની સુગ પેદા થઈ છે અને પોષાકમાં એટલી તો ખરચાણુ થઈ છે કે સાધારણ પૈસાના કમાઉ જીવાનિયાઓ પરણવાને સાધ ના પાડે છે. તેઓનું પણ ખોલવું વાળખી લાગે છે. હાલના વખતમાં ભેખું કસી, તન તાવી એક છોકરો ખી.એ. થાય છે તો બાગ્યે ચાલીસ રૂપિયા કમાવાને શક્તિવાન થાય છે; એવા કમાળ વખતમા આવી ખરચાણુ અને સીકશી છોકરીઓ સાથે ખરજી એટલે બાપડો કરજના બોજ તલે કચકચ અને નાશુક બાંધાનો હોય તો પોહતો થઈ જાય છે. આવા સબબોથી કેટલાક જીવાનિયાઓ કુમારી જીંદગી ભોગવે છે અને તેમના ઘણાકે અનીતિના માર્ગોમાં ફસી પડે છે.

ઝીઝીઝી પહેવા ઝાઝવામાં અનેક કાધુ' છે એટલુ' નહિ પણ તેઓનો ખાવા પિવાનો પણ ચટાકો વધ્યા છે. જાત જાતનું ખાવા પિવા માંડ્યું છે- વેલાની માછલીઓ, સાસો, ચટનીઓ, ખાતાં ભેર અને વળા દારૂ પણ આવી ટેવોથી ખરયાણુ થઈ તેઓ તદ્દરેસ્તીનો બગાડો કરે છે. નીતિ, વિવેક અને ધર્મનાં જ્ઞાનની ખોટથી તથા ફેશનની શીશ્યારી, ખાવા પિવાનો ચટાકો, અંગ કસરતની ગેરહાજરી અને ન હાજતી કેળવણીના બોળથી, પારસી ઝીઝીની તદ્દરેસ્તી અને ખુબસુરતીનો નાશ થાય છે. આજે કેટલી પારસી ઝીઝી માનિક માંદગીમાં પીડાય છે ! હીસનીયાં, નમળી છાતી, ખદી, દાંડણુ, અદ્દજમી અને ખીસ જેવાં દરદો કેટલાં બધાં વધી ગયા છે ? દાક્ટરની દવા દારૂ તો ધરેધર વધી પડી છે, અને આવી દેહમાં જો પરણે તો પોતાના ભરથારને હલ્લો બળાપામાં અને ખર્ચમાં નાખે ! આવી ઝીઝી કેટલી વખતે પરણીને એક વર્ષમાં જન્મ આપતા મરણ પામે છે ! અને કેટલીક વખતે છોકરાં જન્મે છે તે પણ માદાં જન્મે છે અને દવા દારૂ તો ધરમા ચાલુ રહે છે. ઝીઝીની ખુબસુરતી પણ દિનપર દિન ઓછી થાય છે. અત્યંત ગરમ બોગસ ખાધાંથી હવસો ઉત્પન્ન થાય છે, અને તખ્તના બગાડને લીધે ખીતો મહોપર કુટી નિજો છે. પારસીઓમાં હાલ કેટલી બધી ઝીઝીના મહોપર ખીસ કુટી નિજો છે, જે ખુબસુરતીને બગાડી નાખે છે. એવી ખરાબ દેહનુ દારણુ એટલુંજ કે કંઈ ચિજ ખાવી, કંઈ ચિજ પહેરવી, કેવી કસરત કરવી, અને કેમ નીતિમાન રહેવું, તે બાબતોની સંપૂર્ણ કેળવણી તેણીને આપવામાં આવતી નથી.

હાલની સ્ત્રી કેળવણી કેવી છે અને કેવી હોવી જોઈએ ?

હવે આપણે હાલની યુનિવર્સિટીની સ્ત્રી કેળવણી કેવી છે, તેના શું ગેરકાયદા છે, અને ખરી કેળવણી કેવી હોવી જોઈએ, તે પર વિચાર કરો. એક વિદ્વાન ઇંગ્લેન્ડ લખનાર લખે છે, " જો તમારા છોકરાને કેળવણી આપશો તો તે એક કેળવણીથી મહત્ત્વ ધરે; પણ જો તમારી છોકરીને કેળવણી તો એક કેળવણીથી કુટુંબ બનાવશો." એથી આપણને સ્પષ્ટ રીતે માલમ પડે કે સ્ત્રી કેળવણી કેટલી અગત્યની છે છોકરા ઉછેરવાની,

છોકરાંને કેળવણી આપવાની, તેઓને નીતિ તથા ધર્મનો જોશ આપવાની, બિમારની માવજત કરવાની, કરકસરથી, શાંતિથી, શોભાયમાન રીતે અને સફાઈ સુધગાઈથી ઘર સાચવવાની કુદરતે સ્ત્રીઓને માથે પવિત્ર દરજ્જા નાખી છે. શું હાલની યુનિવર્સિટીની કેળવણી આ બધી બાબતો શિખવે છે ? તેણી તો છોકરાઓને અને છોકરીઓને એકજ ઢબની કટંગી કેળવણી આપે છે, જાણે છોકરીએ ઘર ન ચલાવવું હોય, પોતાના ઘરતું અને છોકરાંતું કામ ન કરવું હોય, અને છોકરાઓની માફકજ જીવન ગુજારવી હોય, તે પ્રમાણે કેળવણી આપે છે. એક ‘બી. એ.’ કે ‘એમ. એ.’ થયેલી છોકરીને જે દિવસ ઘર ચલાવવા કહો, પોતાનો છોકરો અથવા વાહલો ભરથાર સીક હોય તો તેઓની માવજત કરવા કહો, અને જીવો કે તેણી કેવી ગમરાઈ જાય છે અને કેવી અજ્ઞાન દેખાય છે ? ન જાણે તેવી ક્ષણ અને ખોરાક આપશે અને સીક માણસને શાંતિ આપવાને બદલે કાયર કાયર કરી નાખશે, કારણ તેણીને જરૂર જોઈ કેળવણી આપવામાં આવતી નથી. એક નાતું છોકરું જન્મે કે તેની કેવી માવજત કરવી જોઈએ, તે નાજુક બાળકની કેવી સંભાળ લેવી જોઈએ, તેને શું ખોરાક આપવો જોઈએ, તે સઘળું હાલની કેળવણી શિખવતી નથી, અને તેથી ક્યાં બચકર પરિણામો નિપજે છે ? કેટલાં બચ્ચાં દર વર્ષે જોઈતી માવજત ન થવાથી મરણ પામે છે, અથવા તો જન્મનાં ૨૬ થઈ જાય છે ? જે બાળપણમાં જોઈતી સંભાળ ન રાખી હોય અને જોઈતો ખોરાક ન આપ્યો હોય તો તે બચ્ચાંઓ આખો જન્મભરો નમજાઈ અને દરદોથી પીડાતાં રહે છે, જેને માટે જવાબદાર તેની અજ્ઞાન માતા છે. માસિક માંદગીની સંભાળ અને હમેશ રહે તે વખતે શું સંભાળ રાખવી તેવું પણ જ્ઞાન સ્ત્રીઓને આપવાતું જરૂરતું છે, પણ યુનિવર્સિટીની ઉંચાંચાં ઉંચી પદવી મેળવવાને પાંચ પાંચ અને સાત સાત વર્ષ સુધી ભેજું ધસી નાખે, આંખો નબળી કરી નાંખે, તન તાલી નાખે, સખ્ત મહેનત કરે, અને તેતું પરિણામ શું આવે ? એક સ્ત્રી તરીકેતું કેવળ અજ્ઞાનપણું. આવી કહેવાતી ઉંચા પ્રકારની કેળવણી પામેલો સ્ત્રીને શા આધારે કેળવણી પામેલી સ્ત્રી કહી શકે ? કદાચ તમે કેળવણી જ્ઞાનની તરીકે તેને ગણી શકો, પણ

શ્રી તરીકે તો તેણી કેવળ અજ્ઞાન છે. અને તેથી તે બિચારી આટલી મહેનત અને એકમત હાલ્યા છતાં, એક અજ્ઞાન સ્ત્રી તરીકેજ રહે છે એ સઘળા કસુર યુનિવર્સિટીની બીનજરૂરી કેળવણીનો છે.

મરદ અને સ્ત્રીઓનો તફાવત કુદરતે સ્પષ્ટ રીતે દેખાડી આપ્યો છે. જો કાંઈ કેળવાયેલી નજરે સ્ત્રીનું શરીર તપાસે તો તેણીને કુદરતમાં શુદ્ધ મુખ્ય બળવાનું છે તે તરત માલમ પડે. મરદનું શરીર અને તેનો બાધો જુદાજ પ્રકારનો. જુદાજ કાર્યને વાસ્તે બનાવેલો દેખાય છે. સ્ત્રીઓનો બાધો અને શરીરના અવયવો તપાસવાથી માલમ પડે છે કે તેણીનું મરદથી જુદું જ કર્તવ્ય છે, મરદે કમાવું અને બાયડીએ ધર ચલાવવાનું છે. મરદ આખો દાહડો ધરની બહાર પોતાના કામે જાય છે, ત્યારે આખો દાહડો સ્ત્રી પોતાના ધરનો મરભાર કરે છે, છોકરા સમાજે છે, છોકરાને દૂધ આપે છે, છોકરાને નવ માસ પોતાના પેટમાં રાખે છે, અને સારો દિવસ ધરની દેખરેખ રાખે છે. ત્યારે શુ તેણીને તે વખત યુનિવર્સિટીએ શિખવેલી Euclid, Higher Algebra, Trigonometry, Second Language કામ લાગશે? જ્યારે તેણીનું વાહાલુ બચુ દુઃખથી પિડાતું હોય, અથવા તો તેણીનો ખારો ભરથાર મોંઘીથી ટવગતો હોય, કે જોએને ખાતર તેણી પોતાનાં મુખનો દરેક ભાગ આપવાને તૈયાર હોવી જોઈએ, એવા વખતે જ્યારે દામ્પ્ટરને આવતા વાર લાગે અને જીવ સટોસટ હોય, ત્યારે એક કહેવાતી "યુનિવર્સિટીની ઉંચી કેળવણી પામેલી" સ્ત્રીની હાલત કેવી હોય છે, તેનો ખ્યાલ વિચાર કરવાથી તુરંત આવશે. દેટલીક વખતે સ્ત્રીઓને દાક્ટર આવે તે અગાડિના ઉપાયો જાણવા જોઈએ, જેનું કે એક સ્ત્રીનું છોકરું પડી જાય અને વાઝાથી લોહી એકેદમ વેટું હોય, હવે જો તે સ્ત્રી લોહી બંધ કરતા ન જાણતી હોય તો દાક્ટર આવે તે પહેલાં અતિ લોહી વહેવાથી તે છોકરો અથવા તો તેણીનું બહાનું સંતુ મરણ પામે, અથવા તો માંદગી બૂલમાં એરી વન્નુ ખાધી અને જો સ્ત્રી ઉપાય ન જાણતી હોય તો ખરેખર જ મરદ પરિશ્રામ આવે છે, અને તે દરદી દાક્ટર આવે તે અગાડિ મરણ પામે છે. આવી રીતે એ- સ્ત્રી અજ્ઞાનપણાને લીધે પોતાના બહાનું જીવ બચાવવાને કોતેજની મદતી પરીણાઓ પસાર કર્યા

છતાં અશક્ત રહે છે. એટલુંજ નહિ, પણ એક સ્ત્રીને હમેશ હોય ॥ ત્યારે શું પહેરેજગારી રાખવી અને કેવી રીતે તંદરોસ્તીની સંભાળ લેવી તે સર્વે તેણીને શિખવવામાં આવ્યું ન હોય તો દુઃખદાયક પરિણામ આવે છે. કેટલી સ્ત્રીઓ આવી રીતે અજ્ઞાન હોવાથી પોતાની તેમજ પોતાના દુર-અંદોની તંદરોસ્તી જોખમમાં ઢાલે છે અને રંગમાં ભંગ કરતી માલમ પડે છે । એ સમજાવું કરજી સ્ત્રીઓને જરૂરિયાતની કેળવણી ન આપવાનું છે.

વળી હાલની યુનિવર્સિટીની કેળવણીમાં સંધ્યુક્તાનો મુદ્દા ખ્યાલ સ્ત્રીઓને આપવામાં આવતો નથી, તેથી કેવી રીતે સંધ્યુ, કેવી રીતે સંધ્યુ બરોજર ચડે, અથવા સંધ્યુમાં અનાજ અને તરકારીના શક્તિ આપે તેવા ભાગો કેવી રીતે રાખવામાં આવે છે અથવા ઠાઠી નખાય છે તેવી બાબતોનો પણ ખ્યાલ આપવામાં આવતો નથી. Owen Meredith, (ઓવન-મેરેદીથ) નામનો વિદ્વાન, સંધ્યુકતા બાબે નિચે પ્રમાણે કહે છે:—

“ We may live without poetry, music and art,
We may live without conscience, and live without
heart,
We may live without friends; we may live without
books,
But civilized man cannot live without cooks.
He may live without hope, what is hope but deceiving?
He may live without love, what is passion but pining?
But where is the man that can live without dining ?

“ આપણે કવિતા, ગાયન અને હુન્નર વગર જીવી શક્યે; આપણે અંતઃકરણ વગર જીવી શક્યે અને રૂઢ વગર જીવી શક્યે; આપણે દોસ્ત વગર જીવ્યે; આપણે ચોપડી વગર જીવ્યે; પણ શું સુધરેલો માણસ બાવરચી વગર જીવી શકે ? તે આશા વગર જીવે; આશા એક જાતની ઠગાઈ નહિ તો શું ? તે ખાર વગર જીવે, જુસસો એ પણ પથાતાપ નહિ તો શું ? પણ તે માણસ ક્યાં છે કે જે આશા વગર જીવી શકે ! ”

ગરિમ અથવા તરગર દરેક સોને રાધન કળા જાણતી જરૂરતી છે. દારણુ જો કદી તેણી તવગર હોય નો તેણીનો બાવરચી, ખાણું સારી પકાવે છે કે નહિ તે તેણી કેમ જાણે? અથવા આટલા રાધવામાં મસાતો કેટલો જોઈશો, ધી કેટલું જોઈશો, કેટલા લાકડા બજારો, તે સવજો દિસામ જો તેણી રાધી જાણતી ન હોય તો કેવી રીતે રાખી શકે? આના અગાધપણથી બાવરચીઓ જેમ ગમે તેમ અનાજ અથવા મસાતો ચોરી કરી જાય તેમાં નવાઈ નથી. કેટલીક વખતે એમ થયું બને છે કે બાવરચીને મનમાં ફટા આવ્યો કે તે એકદમ ચાકરી છોડીને ચાલ્યો જાય છે એવે વખતે ધરમાં રાધવાની ટ્રી આપના પડે છે. કેહેવાતી ટ્રીવણી પામેલી સોને રાધતા તો આવડે નહિ એટલે પુરી હાડમારી પડે, અથવા જ્યારે તેણીના ધરમાં કોઈ સીક હોય તે વખતે સીક માણસનો ખોગાક પકાવતા કેટલીક વખતે બાવરચીને આવડતો નથી, અથવા કોઈ નવી જાતનો વેસાતી ખોરાક આપવો પડે તે પણ બાવરચીને આવડે નહિ એટલે પુરી દુરવ્યા થાય છે. ક્યારે બાહર મામ જવું હોય અને ત્યાં બાવરચી સીક પડી જાય તો પછી કેવી વેદના પડે? બાવરચી ખોરાકનો અભ્યાસ ન કરવાથી રાધતા શુ કાઢી નાખવું અને શુ રાખવું તે પણ ન જાણે જેવું કે ઘઉં રાધવા હોય તો તેવું થુંક કાઢી નાખે છે તે પણ જોઈ છે. આવી રીતનું અગાધપણ જો કે એક સો કેળવાયતી હોય. તેને પણ ખમણ પડે છે અને તેની તે વખતની કેવી હાડમારી હોય. તે નિયત જાણતી જોન કારનાઈનના અનુભવ (Jane Carlyle's Account) પછી ખબર પડશે તેણી પોતાને વિરે નિચે પ્રમાણે લખે છે —

“ હ એમ્પુરી હોવાથી અને ઘણા લાડમાં ઉછેરવામાં આવવાથી હું ઉપયોગી જ્ઞાનથી મુદન જીનવાકેફ હતી. હું લેનીન બાપાની એક વિદ્યાર્થી છું અને ગણિત શાસ્ત્રનું સારું જ્ઞાન ધરાઉં છું. પણ નિયત અજ્ઞ જોવા બનાવથી મને રાધન કળા શિખવાની ફરજ પડી. મારા ભરધારની માયન શક્તિ જોઈ રોવાથી, અને અમારી રહેવાની જગ્યા વેરાન જેવી હોવાથી કોઈ ચાકરો સારી રીતે રહી શકતા ન હતા, અને હું

વારંવાર મુશકેલીમાં આવી પડતી હતી, તેથી મેં કોબેટની ‘કોટેજ ઇકોનોમી’ નામની રાંધણકળાની ચોપડી મંગાવી. પણ અમીર કેમ ચડાવું, અને કરધના તોપની બરોબર બબર ન હોવાથી એવું બન્યું કે બ્યારે મારે દોલિયા પર જવું હતું તે વખતે મારે પાંઉ ઉપસી આવ્યું. તે વેરાન જગામાં હું એકલીજ માણસ હતી કે જે મધરાત સુધી સુતી ન હતી. એક વાગ્યો ! પછી બે વાગ્યા ! ! અને ત્રણ વાગ્યા ! ! ! અને હજુ લગી વેરાન જગામાં યાકથી આખું શરીર દુખતું છતાં બેસી રહેવું પડ્યું ! મારી દિનપસ્ટી બરેલી સ્થિતિથી મારે અંતઃકરણ દુઃખતું હતું. હું કે જેને આટલા લાડમાં ઉધારવામાં આવી હતી અને મનની કેળવણી શિવાય કંઈ પણ કામ કોઈ દિવસે કરવું પડ્યું ન હતું, તેને એક રોટલો બનાવવાને ખાતર મોડી રાત બેસવું પડે, અને વળી તેથી એક રોટલાને ખાતર ! આવા વિચારથી હું ગાંડી જેવી થઈ ગઈ અને આખરે મારી ટેબલ પર હાથ નાંખી કચર્કા ખાઈ રડવા લાગી ! ”

આ બનાવ ઉપરથી આપણને ખ્યાલ આવે છે કે, એક સ્ત્રીએ રાંધણ કળા શિખવી કેટલી જરૂરની છે.

વળી કયો ખોરાક વધારે શક્તિ આપે છે, કયો ખોરાક બદલનમાં પેદા કરે છે, કયો ખોરાક તંદુરસ્તીને તુલસાનકારક છે, કયો ખોરાક નાંના બચ્ચાને આપવો, કયો ખોરાક અભ્યાસ કરતાં બચ્ચાંઓને આપવો, કયો ખોરાક ખાધાથી હવસો અને જીરસા ઉત્પન્ન થાય છે, કયો ખોરાક ગરમીની દેહવાળાને વધારે માફક આવે છે, કયો ખોરાક સોઢી બગડેલાં માણસને વાસ્તે જરૂરનો છે, તેનો અભ્યાસ કરવો અવશ્યનો છે. એવા ખોરાકને માટે આપણે ખોરાકના વિષયમાં પુરતી રીતે વિવેચન કરશું. જે કોઈ હોકરાને બદલનમાં થતી હોય અથવા તે પાચનશક્તિ તદ્દન નબળી હોય તો તેને કેવો ખોરાક આપવો તે જાણવું ઘણું જરૂરનું છે, કે તેવી સંભાળ લેવાથી પોતાના હોકરાનું દરદ જલદી સારું કરવાનું બની આવે. પણ તેની માતાનાં અધ્યાનપણાંથી વારંવાર પાચન થવાને કદંજ જે ખોરાક હોય છે તે મળવાથી ઉચ્છૃંં તે હેરાન થાય છે. આવી

રીને માનાં અજ્ઞાનપણાંથી નિર્દોષ જન્મ્યાને જન્મનું દુઃખી થવું પડે છે. ડાક્ટરો વાર વાર કહે છે કે ધણાં ખરો દરદો ખાવા પિધાથી થાય છે. એક દાખલો લઈએ: એક માણસને ચોક્કસ દરદ થયું હતું અને તે ડાક્ટરોએ સારું કર્યું હતું. સારું થયા બાદ તુરતજ તેની વરસગાંઠ પડી કે તેના ધરમાં ધામધુમ ચાલી રહી હતી. દેવે તેની મહોરદારે અણુભણપણાંમાં શુક્રને ખાતર તેના વાહલા બરથારના મ્હોંમાં ફેલી અને સાકર મુકી. તરતજ પેલા દરદીને ઝેર ચડી ગયું અને ડાક્ટરે તેની જીવવાની આશા છોડી દીધી, કારણ તેનાં દરદ પર આવી વરસુ એક ઝેર મિસાલ હતી, અને તે આપડો પોતાની બહાલી મહોરદારને હાથે દરદથી સાલે થયા પછી મરણ પામ્યો. કેવો રંગમાં ભંગ થઈ ગયો? એવા એવા દાખલાઓ આપણે વારંવાર જોઈએ છિયે કે સીએ! પોતાનાં અજ્ઞાનપણાંથી પોતાના બહાલાં જોઈ બેસે છે. જ્યારે એવી બાબતથી અજ્ઞાન રહેવામાં જાનની ખરાબી હોય તો પછી આવી બાબતોને અજ્ઞાસ કરે કે *Quelqu'un* ને *Aligobas* શિખવી? અગ્રેજ શિખ્યા છતાં એવી બાબતથી અજ્ઞાન રહેવાથી કેવો રંગમાં ભંગ થાય છે? ધરમાં સુખસાધ સંસાર, હવાની આવગમ, હડતા રોગની વખતે જોઈતી તકેદારી, સુવાના ઝોરડાની જોઈતી સ્વચ્છતા એવી બાબતો સીને શિખવવાની ખાસ જરૂર છે. જો આપણી ઓઝોને એ બાબતોનું પુરતું જ્ઞાન આપવામાં અભ્યુદયે તે આપણા દેશમાં મરણી આટલું બધું કરે ૩૫ ધારણ કરતે નહિ, દેશની સંસાર સુખસાધ વધતે અને લોકોમાં મોતનું પ્રમાણ જરૂર ઓછું થતે.

કેટલીક વખતે એક હોકરાને એક જાતનો રોગ લાગ્યું પડે છે અને જો બિન જન્મ્યાની સંજ્ઞા જરાજર રાખી ન હોય તો તે રોગ ધરમાં બિનજન્મે ઉપર પછી મરણો કરે છે: દાખલા તરીકે એક જન્મ્યાને મદીનો રોગ અથવા કાંઈ પ્રકારની ઝેરી તાવ લાગ્યું પડી હોય અને તેના પલંગ પર બિનજન્મે સુવા દેવામાં આવે તો તેને પછું તે રોગ લાગ્યું પડે છે. કારણ તે રોગનાં જંતુ બીજાનામાં અને માણસમાં હોય છે. તે પલંગના માણસ જો બિનજન્મે કરે તો આ રોગ બિન તંદરોસ્ત માણસને જરૂર થાય છે;

અથવા તો બૂલમાં તેના વાસણમાં ખાય, તેના કપડાં પહેરે, તેનો દમ બિનનાં દમમાં જાય, અથવા તો ઠાંસતાં થુક ઉડે તોપણ એવુંજ ગંભીર પરિણામ આવે છે. ધરતું ફરનીયર કેમ સાફ રાખવું અને બગડી ગયું હોય તો તેની ઉપર કેમ વારનીશ લગાડવું એ પણ જાણવું અગત્યનું છે. દર વખત કંટલાંક ગરિબધરમાં ખર્ચ કરવો જની શક્તિ નથી તેથી ગરિબનું ધર દ્વાલ હવાલ લાગે છે. પણ જો એક ગરિબ કુટુંબની સ્ત્રી ધરના ફરનીયરને કેમ સાફ રાખવું, કેમ પોષીય લગાડવું તે જાણે તો ધર પણ શોભાયમાન દેખાય અને વળી ખર્ચ પણ ઓછો થાય.

સ્ત્રીઓને સીવવા બરવાના કામની પણ એવીજ જરૂર માલમ પડે છે, ધરમાં પાટલુન, ડગલા, બદન એક સ્ત્રીએ સીવી જાણવું જોઈએ, કારણ હમણાં દરજીઓનો ભાવ ખડુ વધી ગયો છે. “સોના કરતાં ધડામણ મોંધું” તેમ કપડું ઓછી કિંમતનું હોય છે તે કરતાં સિલાઈ જાસ્તી થાય છે. તો જો સીવવાનું શિખવ્યું હોય તો ગરિબોનાં ધરમાં કર કસર સારી રહે અને વળી જો કોઈ સ્ત્રીનું સગું વાહલુ તેને પાલનાર ન હોય તો પોતાનું સીવવા બરવાથી સારી રીતે ગુજરાન કરી શકે.

જો ખર્ચા કરતાં સારવાર કેમ કરવી, તેનું માન તો ધણુંજ અજ્ઞાતનું છે એમ આપણે ઉપર દરસાવી ગયા છીએ. સીવવા બરવામાં રાંધવામાં ધરને સાફ સુક રાખવામાં, સારવાર કરવાના કામમાંજ સ્ત્રીનો જનમારો કાઢડવો એ મરદ જાતનું આપમતલખીપણું દેખાડી આવે છે. સ્ત્રી જાતિને હયા પ્રકારની કેળવણી પણ આપવીજ જોઈએ. મોટાં મોટાં અગ્રિય સાહિત્ય તેણીને શિખવવાં જોઈએ કે જ્યાં તેણીના વિચારો સુધરે અને મગજની વિચાર કરવાની શક્તિ પણ ખીલે. તેણીઓને જાહેર સભાઓમાં અને હીલચાલોમાં ભાગ લેવાં શિખવવું જોઈએ કે જાહેર મીટીંગોની વખતે પોતે પણ છટાથી બોલી શકે. મરદોજ બોલે અને સ્ત્રીઓ જોયા કરે એ જંગલી રીવાજની નિર્ધારિત છે; પણ સ્ત્રીઓનો જ્યાં પણ સવાલ આવે ત્યાં સ્ત્રીઓ બહાદુરીથી બોલી અને લખાણ કરી શકે એવી બનાવવી જોઈએ, અને જ્યાં સ્ત્રીનો સવાલ આવે ત્યારે તેણી મરદો ઉપરજ આધાર રાખી બેસી ન રહે પણ પોતે પોતાના સવાલ સારી રીતે દર્શાવે, અને સરકાર

દરબારમાં તકરાર ચલાવી શકે, એવી રીતની મગજની કેળવણી સ્ત્રીને આપવી એ હિંદનાં દેશઅભિમાની બેટાઓની અપ્તન કૃત્તિ છે.

હાલની કેળવણીના ગેરફાયદા આપણે પુરતી રીતે જોયા છે. હાલની સ્ત્રી કેળવણીને વિષે જયે તકરારો ચાલી રહી છે. સ્ત્રીઓને મરદની કેળવણી આપેવી, એ સ્ત્રીનો જીવંદ અને પવિત્ર મરતમો સ્ત્રી જાતિ પાસથી છીનવી લીધેલો કહેવાય; પણ કેટલાંઓ એમ સવાલ પુછે છે કે કેળવણી વળી સ્ત્રીને મરદની જુદી હોય કે? કેળવણી એટલે સ્ત્રી અને મરદે અભ્યાસ કરી પોતાનું મન તેજી બનાવવું. તો પણ એ તકરાર ઉડો વિચાર કરવાથી માલમ પડશે કે ટકી શકે એવી નથી, કારણ કેળવણીમાં માણસોએ પોતાથી દૂરઠો કેમ અદ્ય કરવી તેનાં પણ સમાવેશ છે. જો હાલની કેળવણી સ્ત્રીઓને આપ્યે હિંચે તો તેણી પોતાની સ્ત્રી તરીકેની દરઠો, પોતાના ધરબાર તરફ, પોતાના દરજ્જા તરફ, અને પોતાના તરફ બાજવી શકે તેમ નથી, કારણ તેણીને એ બાબદોનો અભ્યાસ કરવાની તક મળી નથી. ઉલટું હાલના ધારણ પ્રમાણે અભ્યાસ કરનાં તેણીનું શરીર તવાઈ જાય છે, તેણીને ચશમા લેવા પડે છે, અને મગજ શક્તિની ઉપર બહુ બોળે, પ્રાણથી ઉનકું મગજ દોઢરું થઈ જાય છે. આટલા ભોમ આપ્યા છતાં તેણી સ્ત્રી તરીકેની પોતાની દરજ્જાનાં જ્ઞાનથી બીન વાકેફ રહે છે. બ્યારે છોકરાઓ અભ્યાસનો બોળે ખમી શકતા નથી ત્યારે છોકરીઓ કે જે શક્તિમાં સાધારણ રીતે નજલી હોય છે તેઓ કેમ ખમી શકે?

હમણાંની છોકરીઓને મેટ્રીક પાસ કરવા અને કૉલેજમાં જવાનો અમખરો હોય છે, અને શક્તિ એવીજ નેમથી રાવના બારબાર વાગા સુધી અભ્યાસ કરી ચરીરનો અને જીવમુરતીનો નાશ કરે છે. તેણીને ચશમા પહેરવા પડે છે, ગાંઠોમાં ખાડા પડે છે, છાતી નબળી થઈ જઈ મરદના જેવી દેખાય છે, તેણીનું શરીર રોગી અને તવાઈ ગયલું માલમ પડે છે, અને એક દોસ્ત કહેતો હતો તેમ 'સુદી આબોસી' જેવી તેઓ થઈ જાય છે. એક તાજ કરી કેવી બરેલી અને ઘટમદાર દેખાય છે? પણ તેની આંબોસી બનાવી હોય તો કેવી દેખાવમાં એળીયલ લાગે? તેમજ એક છોકરી અભ્યાસની અગાઉ કેવી ખીલે છે? પણ અભ્યાસના બોળ તળે

તેણી 'ઓર્મોસી' જેવી થઈ જાય છે. આવી છોકરીઓ પરણેલી જીવગીનો બોલો કેમ ઉચકી શકે? તેણીઓના છોકરા કેવાં જન્મે? કેટલીઓને કુવારી જીવગીમાં આના અભ્યાસથી દવાના ખાટલા પીવા પડે છે, ત્યારે પરણેલી જીવગીમાં તેઓનું શું થાય? તેના જરૂરને તેણીની કાચના વાસણની માફક વારંવાર સંભાળ રાખવી પડે તે મિથ્યાચે ચાકરીથી ચાકેલો આવે તે ધરે આવી કદગી રીતે શિખેલી સ્ત્રીની માવજત કરે. તે દાક્ટરના અને દવાના પૈસા આપતો મરવા પડે અને કરજદાર થાય. બધી રીતે આપા ખીન જરૂરી અભ્યાસના બોલ તો શિખેલી સ્ત્રી એક મટોરદાર અને માતા તરીકેનું ખર્ચ સુખ ભોગવવાને પોતાની દેહથી અને અગ્નિથી બેનસીબ થાય છે. આવી રીતની કેળવણીથી સ્ત્રીઓ પોતાનો સ્ત્રી તરીકેનો મોભો ખોઈ દે છે. હાલનો જમાનો એવો આવ્યો છે કે સ્ત્રી મરદની સાથે હરીફાઈમાં ઉતરે છે અને જે મરદ કરે તે સ્ત્રીઓથી કા નહિ થાય એમ બતાવવા તેઓ મગફળ થાય છે આપણે કમુદ્ય ક્યેં કે સ્ત્રીઓ મરદના જેટલી તનની અને મનની શક્તિ ધરાવે છે, કારણ પશ્ચિમ તરફની સ્ત્રી કાબેલ કસરતખાજ અને લેખક છે એમ આપણે જોઈએ છીએ. પણ એમ હરીફાઈ કરી, સ્ત્રીઓ, પહેમેથી એમ ના બતાવે કે અમારો દરજ્જો જે મરદ સાથે હરીફાઈ ન થાય તો હવેલો રહે જેમ પેલી Mrs. Sanyal દર્શાવે છે તેમ, તમારો દરજ્જો તમામ કુદરતમાં છુલ્લું છે પણ એ છુલ્લું મરતમો કાંઈ મરદોની સાથે હરીફાઈ કરવામાં નથી સમાયો, પણ ખુદ તમારી સ્ત્રી તરીકેની ફરજો બજાવવામાં છે. મરદના જેવી કેળવણી લેવામાં કાંઈ તમારો દરજ્જો છુલ્લું રહેતો નથી, પણ ઉપરો તમારો દરજ્જો છોડી દેવો પડે છે. હરેક સ્ત્રીમાં તમે મરદ સાથે હરીફાઈ કરશો, અને મરદના જેવા નિકળશો અને મરદની જરોખમાં છો એમ સાબેત કરી આપશો, પણ તમે તમે કુદરતે આપેલું શરીર અને તેવાં શરીરથી ઉત્પન્ન થતા તમારા કામ અને ફરજોથી હવેલા નાખી શકશો? એમ કહી પણ થશે નહિ. મરદો પોતાના જગ્યાને દૂધ આપે અથવા જગ્યાને જન્મ આપે અને સ્ત્રીઓ મરદનાં કાંઈ કરે એમ કહી પણ થઈ શકે? તમે મરદના સદ્ગુણોની સાથે હરીફાઈ કરો, પણ તમે તમારી કુદરતે આપેલી ફરજો બજાવવાને

ચુકો ના ! જ્યારે લેભાશુ કળવણી તમેને તમારી ફરજ સારી રીતે બજાવવામાં મદદ કરી શકતી નથી તો સ્ત્રીઓને મોટી મોટી યુનિવર્સિટીની પરિક્ષા આપવી એ બહુ દસી કાઢવા જેવું અને પોતાના અતઃકરણના અવાગની ઉપર મુદત ખ્યાન નહિ આપવા, અને સ્ત્રી તરીકેના મરતબાને દલકો પાડવા જેવું છે. જે કોઈ સ્ત્રી પોતાની જાતિને વફાદાર રહેવા ઇચ્છતી હોય તે સ્ત્રીએ પોતાની ફરજને બજાવવાને ન અપ લાગે એવો અભ્યાસ કરી પોતાનું પવિત્ર શરીર, કે જે તેને ઇશ્વરે સોંપ્યું છે તે, કચડી નાખશે નહિ, પણ તેની શક્તિ એક માતા અને મહોદધાર તરીકેની ફરજને અદા કરવામાં વાપરશે, અને જે સ્ત્રી જરૂરની છે તેવું જ્ઞાન લેશે. ક્યો મરદ તમને જાહેર તખ્તા ઉપર ઉભા રહીને બાપણુ આપતાં જોઈ શુથી યશે નહિ ! કોણ તમેને ધર્મ શુરની માફક વાપળે આપતાં જોઈને માનની નજરે જોશે નહિ ! કોણ તમેને સ્ત્રી જાતિના મંડળના પ્રમુખરૂપાને ખીરાજેલાં જોઈ દરખાવ વગર રહેશે ! કોણ તમેને સરકાર દરબારમાં સ્ત્રી જાતિના સ્વભાવીક હકો સાચવવાને લડત કરતાં જોઈને આંનંદી યશે નહિ ! ના ! કોઈ પણ એવો આપમતલશી, એવો દુરગુણી મરદ ન હશે. પણ એ સંધળા સંધ્યણો હાલની યુનિવર્સિટીની દમ વગરની ડીપી મેળવવાથીજ આવશે એમ નથી, પણ તમારે છાજતાં જ્ઞાનથી મેળવશો ત્યારેજ એક સ્ત્રીએ એક માતા તરીકે કંઈ બાબદોનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ ને દુકંઠમાં આપણે જોઈ જઈએ :—

(૧) અગ્રેજ સાહિત્યનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ, તે માહિશા નામીયા અગ્રેજ ગ્રંથકર્તા અને કવિઓને વાંચવા જોઈએ ? કારણ તે સ્ત્રીઓના નિચારો સુધારશે અને આપણા દેશમાં કમકમાટ ઉપજાવે તેવા રીવાજો અને વિચારો જે હાલ જડ ધાતી બેઠા છે તે સુધરેલા વિચારથી અપભોક્ષન કર્યાથી તેઓમાં શુ અસુગ્રી છે તે ઉપર મનન કરવાને શિખવશે અને તેઓને દરેક ચિજનું કારણ અને અસરો

(૩) (Sanitation) ઘેરમાં મશાઈ મુઘડાઈ અને હવાની આવ-
ન કેમ રાખવી તે રસાયન શાસ્ત્રથી શિખવું જોઈએ.

(૪) (Hygienic Principles) તનદરોસતી સાચવવાના
કાનુનો, મુખ્ય કરી માસિક માંદગીની વખતના અને હમેલની વખતના
જાણવાની સીએને ધણી જરૂર છે.

(૫) નાનાં બચ્ચાની કેમ માવજત કરવી અને કેમ સદ્ગુણી
બનાવવાં.

(૬) (Nursing) બીમારની માવજત યાને નરસીંગ કેમ
કરવું.

(૭) પ્યાર અને લગ્નની બાબત : જેવી કે મહુ ગુણી બરધાર કેમ
મેળવવો અને તેનો પ્યાર મદા કેમ કાયમ રાખવો.

(૮) ખોરાકનો અભ્યાસ : કયો ખોરાક તનદરોસતીને ફાયદેમંદ
છે અને જુદા જુદા માણસોએ કેની પ્રકારનો ખોરાક લેવો જોઈયે ?

(૯) રાધણ કળા.

(૧૦) સીવવા બરવાનું કામ

(૧૧) ગાયન માળા : પોતાના મધુર હલકથી ઘરમાં શાંતી અને
ખુશાલી કેમ ઉત્પન્ન કરવી.

(૧૨) ઘરના ફરનીયરને આકર્ષક કેમ રાખવું.

(૧૩) ચિત્ર કળા.

(૧૪) પોતાના ધર્મની ફિલસુફી અને નીતિ વધારે એવું જ્ઞાન
સંપાદન કરવું.

(૧૫) જાહેર શુદ્ધી ગુજાવાને જોઈતી લાયકાત કેમ ઉત્પન્ન
કરવી.

(૧૬) આકૃતના વખતમા વિધાનો ઉપયોગ કેમ કરવો ને તે
વખતે પોતાનું ગુજરાન સારી રીતે કેમ ચલાવવું અને એવા વખતને
વિષે અગાઉથી શું સાવચેતી રાખવી.

દરેક સીએ ઉપવી બાબતો જાણવાની ખાહેશ રાખવી જોઈયે.
પણ બિચારી હિંદુ સી કેમ આ બાબતોનો અભ્યાસ કરે ? તેણીને તે

બાળપણમાં પરણાવામાં આવે છે, જે ગીવાન હાનીનક છે. ઉપલી બાળદો બાળવાથી સ્ત્રીઓ પોતાનો સ્ત્રી તરીકેનો ઉમદા દરજ્જો ભવિષ્યમાં ભોગવી શકશે. આપણી યુનિવર્સિટીએ સ્ત્રીઓને આ બાળદોમાં દેખવણી આપવી જોઈએ, કે જેથી તેઓને આપણે ખરી રીતે દેખવાયથી સ્ત્રીઓ કહી શકે. ઉપલી બાળદોમાં તેઓની પરીક્ષા લેવી જોઈએ અને તેઓને તે પ્રમાણે ડીગ્રી આપવી જોઈએ યુનિવર્સિટીએ આ બાળદો શિષ્યવવાની પોતાની ફરજ હવે અમજવી જોઈએ, પણ તે જો પોતાની ફરજ નહિ બનવે તો, સ્ત્રી જાતિની પોતાની ફરજ જ કે પોતે એક યુનિવર્સિટી ઉભી કરે. સરકારે પરીક્ષા લેવી જોઈએ એમ કાંઈ એવું નથી, ઉલ્લેખ કરવું હોય છે. આપણે પોતે યુનિવર્સિટી સ્થાપવી જોઈએ કે જેમાં સરકારનો કાંઈ પણ હાથ રાખવો ન જોઈએ. આવી યુનિવર્સિટીઓ વિવાદમાં છે ત્યારે આપણે કંઈ નહિ આપી શકીએ કે હિંદની સ્ત્રીઓએ આ બાળદો પોતે ઉપાડી લેવી જોઈએ, પોતાની જુસ્સાનીને માટે સાવધ રહેવું જોઈએ, અને પોતાનો મરનબો સચવાય તેવીજ દેખવણી લેવી જોઈએ.

સ્ત્રીઓએ ઉપલી બાળદો શિષ્યા પછી, પોતે વાદવીવાદ કરવાની મંડળીઓ (Debating Societies) ઉભી કરવી જોઈએ, કે જ્યાં, જો તેઓનું જ્ઞાન ધણુ હોય તો તેઓની અજ્ઞાન બેહેનેને બાળવાથી જ્ઞાન આપે, અને સ્ત્રીઓ વિષેના બહુર સવાલો લઈ તેઓની ઉપર વાદવીવાદ ચલાવે. સ્ત્રી જાતિનો કેમ ઉદય થાય અને કેમ મુક્તિ પામે તે વિષે બનના હુકામો કેમ લેવા તે બાળદો વિષે વકરારો ચલાવવી જોઈએ. સ્ત્રીઓએ સરકારે દરમારમાં પણ પોતાના હક્ક માગવાની વકરાર ચલાવવી જોઈએ.

સ્ત્રીઓને માટે બહુર લાભજેરીઓ ઉઘાડવી જોઈએ કે જેમાં તેઓને લાભકર્તા પુરુષો અને મોખાનીયાંઓ દુનિયામાં જેટલા હોય તેટલા મ ગાવવાં જોઈએ કે જેમાં તેઓ તેઓની ફરજની વખતે બે ધડી તેઓનાં અમજને ઉપા પ્રકારના જ્ઞાનથી વર કરી શકે.

એટલુંજ નહિ પણ તેઓને વાસ્તે ક્લબો (Clubs) પણ ઉઘાડવી જોઈએ, કે જેમાં જ્યારે ધરની જાળજથી ધાડી બાળ ત્યારે રમત મમતથી

પાછા તંદરોસ્ત થાય. જ્યારે કાંઈ એન પડે નહિ, જ્યારે ધરખારથી થાકી જાય અને ધરનાં દુઃખથી ઉદાસી થાય ત્યારે એક કલાક ત્યાં જવાથી પોતાની મિત્ર સાથે વાત કર્યાથી તેઓને આસાપશ મળશે. ગાયન, ગમત અને રમતથી તેમને ખુશાલ અને તંદરોસ્તીમાં એક સારી રીતે સ્થ-
પાયલી કલ્પ શિવાય બીજું કાણુ રાખશે ?

એ બધા સાથે અંગ કસરતની પડની મુકી દેવી ન જોઇયે. જે સ્ત્રી શરીરે નબલ્લી હોય તો તેણીને પરણેલી જીંદગીમાં બહુ ખમતું પડે છે; મુખ્ય કરી જ્યારે તે સ્ત્રીને હમેશ રહે છે તે વખતે તે સ્ત્રી અતિ દુઃખી થાય છે, ખાવાનું તે વખત પાચન થતું નથી અને ઓઢારીપર ઓઢારી ચાલુ રહે છે; તેથી સ્ત્રીએ શક્તિ વગર રહેવું બહુ જોખમ ભરેલું છે, તેણીને માફક આવે તેવી કસરત કરવી જોઇયે; જેવો કે તરવાનો હુમર. તરવાની કસરત સ્ત્રીઓને બહુ ફાયદામંદ છે, તેમજ 'સાઇક્લીંગ' પણ સારી છે. ટેનીસ રમવાનું સ્ત્રીઓનું જીમખાનું કાઢવું જોઇયે. એવી કસરતશાળા અને જીમખાના સ્ત્રીઓ વાસ્તે પણ રાખવાં જોઇયે, કે તેઓ આવી નબળી દેહમાં રહે નહિ. પણ સ્ત્રીઓની પરવરદેગારે સરજેલી મર્યાદાનો ભંગ નહીં થાય તેની હંમેશ સંભાળ એ કસરત દરમ્યાન રહેવી જોઇએ. સ્ત્રીઓની કસરતની જગ્યા દરેક મરદથી નિરાળી હોવીજ જોઇએ. શું આપણે સરકસમાં વારંવાર યુરોપિયન સ્ત્રીઓને કસરત કરતી જોનાં નથી ? તેઓના બાધા એવા મજબુત હોય છે કે એક મરદથી કસરત ન થાય તેથી તેઓ કસરત કરી બતાવે છે. એપરથી દેખાય છે કે સ્ત્રી પણ કસ-
રત કરી મરદ જેવી જોરાવર થઇ શકે. અગાઉનો ઝીસ દેશની સ્ત્રીઓને મરદની માફક કસરત આપવાની ફરજ ત્યાંનું રાજ પાડતું હતું, તેથી તેઓ ધણી મજબુત રહેતી હતી અને કેટલીક વખતે મરદ સાથે કુસ્તી લડવા પણ ઉતરતી હતી. અગાઉનાં ચિત્ર જોવાથી ખબર પડશે કે તેઓના બાંધા હયા અને મજબુત હતા. આવી કસરતથી જે તમારૂં અંગ ખિલ-
વશે તો તમારું ધર મુખી રહેશે, તમે પોતે તનદરોસ્તીમાં રહેશે એટલુંજ નહિ પણ તમારાં ફરજદોષી તંદરોસ્તીમાં રહેશે અને તમોને તે વિષે જાનણ અને તકલીફ પડશે નહિ. એ બધી બાબદો સાથે તમારી મરિખ

બહેનો કે જોડો મા બાપ વગરની અથવા વિધવા હોય તેઓને વિસરી જવી નહિ જોઈએ તે ગરીબ બહેનોના હુ ખમા ભાગ લેવો એ તમારી ઐન ફરજ છે. તેણીઓને મરદાની સખાવતપરજ ના સખો, પણ એવા સદ્ગુણો તમે પેત્રે રાખો. તેઓને કેળવણી અને રમુજ આપી તેઓનું હુ ખુ વિસરાવવાની અને તમ હાલતમાથી છોડરવાનું કામ તમારું છે. આપણે જાણીને ખુશી થઈશું કે પારખી ઔરફનેજ એક સખી વાગુદ બાઈની કાળજીથી ઉભી થઈ છે તે ખાતુ બેહેસ્તનથીજ બાઈ દીનબાઈ પીગીટને આભારી છે પણ બ્યારે છોકરાઓની ઔરફનેજ ઉવાડી ત્યારે છોકરીઓની કા નહિ ? શું તેઓને વાસ્તે અગત્ય નથી ? વિચાર કરતા માનમ પડશે કે તેની જરૂર તો છેજ એક માબાપ વગરની છોકરીને કેવી રીતે છાદગી ગુજારવી પડે છે તેનો ખ્યાન આપણને રોજના અનુભવથી આવે છે. માબાપ વગરની કમનસીબ છોકરીઓ હાડમારીમા રહે છે, જે ટાઈ પારકે ધર રાખવામા આવે છે તો ત્યાં જુનમ ખમે છે. એવા મજો-ગોમા કેટલીક વખત બદમાસ માણસના હાથથી પોતાની પાકદામાન તેઓ ખુએ છે સ્ત્રીઓ ! છોકરીઓને સારી કેળવણી આપી, તુજરો શિખવી અને પરજાવી આપવી એ તમારી ઉમદા ફરજ છે અને તમારી સ્ત્રી જાતિ તરફની ફરજ અહ કરવાને તમને સારી ટક છે, તેથી એક છોકરીઓની ઔરફનેજની અત્યત નજર છે

ઉમરે પુગેની કેટલીએક જુવાન સ્ત્રીઓના માનપનો અથવા તો પોતાના ખારા ખારી તો આશ્રય કમનસીબે નિકળી જાય છે અને કેટલીક વખતે તો ખાવાના પણ વાખા પડે છે કેટલીક વખત તો પોતાનું શુજરાન કરવાને તેઓ ચાકરી ગ્રહે છે. વારવાર બદ કર્મ કરીને પોતાની યવિત પાકદામાન ખુએ છે અથવા તો તેણી જુએ મરે છે તેણીના રમતામા આ મોગી જાળ છે અને યોડીજ સદ્ગુણી સ્ત્રીઓ આ રસ્તો સારીરીને ઓળખવાને સક્રિયવાન થાય છે, પણ તેઓને જુખમરો સોમવો પડે છે, નહિ તો આપણાત કરે છે ઘણી વેશ્યા સ્ત્રીઓ અત્યત ગરિબીમાં આગ્યથી, સગુ વદાહું અને પાગનાર ન હોવાથી, અને કાંઈ જુજગનને માટે કેળવણી ન મળવાથી, પાક દામાન વેચીને પોતાનું શુજરાન કરે છે. તેથી જે

તેઓને સારીરીને ગુજરાન કરવાનાં સાધનો પુરાં પાડવામાં આવ્યાં હોય તે. આ નિયમ ધધાનો યોગ્ય વખતમાં સદંતર નાશ થઈ જઈ શકે અને નીતિનો વધારો થાય. જે આવી સ્ત્રીઓને વાસ્તે “ વર્ક ક્લાસીસ ” (Work classes) ઉઘાડવામાં આવ્યા હોય, અને તેઓનું ગુજરાન સહેલાઈથી થઈ શકે. એમ પૈસા આપવામાં આવે, તે તેથી તેઓનું ગુજરાન કરવાનું સાધણ થાય છે તેઓને ત્યાં બરત્ત સીવવાના કુતરો સિખવ્યા હોય અને તેઓ પાસે કપડાં સીવડી પુરતા પૈસા આપ્યા હોય તે તે ધણુંજ પુણ્યનું કામ કહેવાય, અને તમારી ગરિબ બહેનોને ખરાબ માર્ગે જતી અને તેઓની દુઃખદાયક હાલતમાં બુખે મરતી બચાવી શકે. આવા ક્લાસની રાશ્ત્રાત પારસીઓમાં થઈ ચુકી છે. તે આપણા મીઠા નવરોજી પાટક તથા કુટુંબના સખી દિલથી અને ગરિબ તરફની કાળજીથી થાય છે, હિંદુ અને મુસલમાનોએ પણ આવી રીતના ખાતાંઓ ગરિબને માટે ઉઘાડ્યાં જેમથે છે.

જ્યારે હિંદવાની સ્ત્રીઓ, તમે પોને તમારે લાયકની ખામદોનો અભ્યાસ કરશો, અને ઉપલી સુચનાઓ ઉપર અમલ કરશો, ત્યારે તમેને સ્ત્રી તરીકેનો મરતઓ કેવો બુદ્ધ છે તે માલમ પડશે. તમને તમારી ફરજ બજાવવાને જેવું સમજ પડશે અને તે ફરજ સારીરીતે બજાવેલી જેમ તમને કેટલી ખુશાલી ઉત્પન્ન થશે ? તમે તમારે હાથે તમારે લાયકનો સદ્ગુણી બરપાર શોધી કાઢવાને શક્તિમાન થશો અને તેની સાથે આનંદમાં રહેશો; તેની તરફ પવિત્ર પ્યાર દેખાડવાની દરેક ટકા હાથ ધરવાને ચુકશો નહિ, અને તેનાં દુઃખ અને સુખના સાથી થઈ રહેશો ! વળી તમારું ધરબાર શાંતિથી ચલાવશો, સુઘડાઈ સફાઈ રાખશો, સારો ખોરાક ખાશો અને તેથી કરી તમારા ઘરમાંથી દુઃખ દરદો દૂર કરશો ! તમારું ઘર તમારા મધુર અવાજથી ગાજી અને હલમથી રહેશે. તમારો બરપાર, અને ફરજદો તમારા મીનોઈ પ્યારની સુગંધમાં હમેશાં આનંદી રહેશે અને તમારીજ ગોદમાં રહેવાને પોતાનું મોટું સુખ સમજશે ! તમે અનુસરતી કેળવણી લઈ તમારાં બચ્ચાંની માવજત કરતાં ધિખશો, તેઓને સદ્ગુણી કેમ બનાવવાં તે સિખશો, ખરાબ કેળવણીથી મારફાડ કરવાને

બાંહે નીતિવાન કેળવણીથી તેઓ ઉપર પ્યાર કરશે, અને તમારા
 પરિત્ર પ્યારથી તે બચ્ચાં બ્યારે તમારી મોદમા દશે ત્યારે બાંહે બેહેન
 આ દુનિયામાજ છે, એમ મા દીકરાને લાગમે ! તમારા બચ્ચાં મારી
 કેળવણી તમારી તરફથી લઈ મોટપણમાં એક મામ તહેરી તરીકે નામ
 કાઢશે અને તેઓને તમારી તરફ, તમારા દેશ તરફ અને તમારા ધર્મ તરફની
 ફરજો દરેક પોતાનાં કુખના બોમથી બાળવનાં જોઈ અને જાહેર માન અકામ
 મેળવનાં જોઈ, તમારા દેશમાં જે ખુશાલીનો ઝરો ઉત્પન્ન થશે તેનો
 ખ્યાલ કરવો હમણાં કેટલો મુશકેલ છે તે ત્યારેજ તમને માયમ પડશે !
 એટલુંજ નહિ થયું તમે પોને તમારી ગર્મિ બેહેનો તરફની શૂન
 બાળવશે અને બ્યારે તમે એક મોટારદાર, માતા અને સ્ત્રી તરીકેની
 ફરજો સેહેલથી અદા કરતા તમને જોઈ, ત્યારે તમારા ધડપણમાં અપવા
 આ દુનિયામાંથી મિનોઈ દુનિયામાં જવાનો વખત આવશે, ત્યારે
 તમને કેવી બેહદ ખુશાલી ઉત્પન્ન થશે ! ત્યારેજ તમે છાતી ઢોળી તમારા
 અંતઃકરણના મધુર અવાજની વચે કહી શકો કે, “આ દુનિયામાં મારો
 ફેરો રહ ગયો નથી-મે મારી ફરજો જાળવી છે.” એવો દિવસ નજીક
 આવતો જોવાની કોણ વાટ જોતો ન હશે ? ત્યારે અને ત્યારેજ દિ દવાની
 બહેનો, તમે ગરિમ, વેહેમી, ધિક્કારાપથી હિંદનો દહાડો ફેરવશે ! ત્યારેજ
 તમારો પુનઃ દરજ્જો માનવી સ્તરીકારશે અને આ દુનિયાને બેહેસત તથા
 તેના રહાશોને ફિરેસતા બનવામાં તમે ફતેહમંદ નિવડશો !



પ્રકરણ ૨. જા. સે. ૨

કુમારીકિર્તિ

Our days of youth are the days of our glory — BYRON.

આપણા જુવાનીના દિવસો એ કિર્તીના દિવસો છે.—ખાચરન.

કુમારી જીંદગી એ જુવાનીની ઝમક, જુવાનીની બલિહારી અને જુવાનીનું તેજ છે. ઉપલો ખાચરન કવિ કહે છે કે “જે માનવીની જુવાની કિર્તીમાન અને સદ્ગુણી ગણ તેની આખી જીંદગી નામાકિત જરો—આખી જીંદગીમાં ફોટો મળશે.” આવો કિર્તી મેળવવાનો વખત તમારી આખી જીંદગીમાં ગોઠવો મળશે નહિ. એજ વખત તન અને મનના ગુણો ખિલવવાનો સમય છે, અને આખી જીંદગી સુધી વાપરવાને વારતે સદ્ગુણો સંધરવાનો પણ એજ વખત છે; તમારી જીંદગીના ધરનો મજબુત પાથો નાખવાનો વખત પણ એજ છે અને ત્યાર પછીજ ગમે એટલી મોટી નસીબની શોભાયમાન છમારત બાંધવાને શક્તિમાન તમે થઈ શકશો. તેથી દરેક સ્ત્રીની જાન ફરજ છે કે જુવાનીના વખતે જેટલું શાન સંપાદન થાય એટલું કરવું; જેટલું તનને કસરતથી ખિલવાય એટલું ખિલવવું; જે જે બાબતો તેણીને હવે પછીની જીંદગી ગુનારવાં જરૂરિયાતની છે તે તે બાબતોનો અભ્યાસ કરવો, અને અમૂલ્ય વખતને મારો ઉપયોગ કરવો. કવિરાજ શેક્ષપીયર કહે છે કે “માણસની જીંદગીની અદર ભરતીનો વખત (આબાદીનો વખત) હોય છે, અને જે તે ભરતીનો વખત લીધો હોય તો નસીબવાન ચામ, પણ જે ન લીધો તો જીંદગીની બધી મુસાફરી ઝાટના પાણીમાં અને ખાડાખખોચિયામ કરવી પડે.” જુવાનીનો વખત ભરતીનો છે, અને સ્ત્રીઓનો શાન મેળવવાનો છે. નન અને મન ખિલવવાનો વખત એજ છે, પણ એકદમ નાની ઉમરે અમલુ રહી પસંદી જમાનો નથી. જે એ સોનાના મૂલન

વખતે મનને ખિલવ્યું નહિ તો આખી જીવગી મુખી અજ્ઞાનપણામાં રહી
 જશે. અજ્ઞાનપણાથી જે જે જાણ્યા અજાણ્યા પાપો કરી તેના ફળ
 દુષ્કારને તમને અને તમારા મગા વહવાઓને-સેટેવવા પડશે તે તમારે
 માથે ચોટશે મોટો ધર્મગુરુ જીવ કહી ગયો છે કે “Ignorance is
 the greatest evil in the world” “અજ્ઞાનપણ એ દુનિયાની
 સર્વથી મોટી બદી છે” એજ અજ્ઞાનપણાથી જીવાની બરબાદ ભય
 છે, જાણ્યા અજાણ્યા પાપો થાય છે જીવાનીમાજ એક જી તરીકેના
 જ્ઞાનથી વાકેફ થવું જોઈએ છે એક જી તરીકેનું, મટેરદાર તરીકેનું
 અને માતા તરીકેનું જ્ઞાન અવસ્થાનું છે જે એ બાબદોનું જ્ઞાન ન
 મેળવ્યું તો એ બાબદોમાં સારી રીતે તમે કરોને કેમ બજારી શકો ?
 દેવી હાડમારીમાં જીવગી ગુજરો ? તમારું પવિત્ર તન, કે જેની રાણીઓ
 તમને સર્વ સમિતમાન ધરે બનાવી છે, તે શરીરની ઉપર શાંતિથી
 રાજ્ય તમે કેમ ચલાવો ? તેની ઉપર મારી રીતે કામ ન કરાવો તો
 મોટા મોટા ભયર રેશે ઉપજ કરે. એક લખનાર જીવાની વિરે
 પોતાનું મત આપે છે કે “જેમ વિતાવત તરફ મુસાફરી કરતા રાતા
 સમુદ્રમાં દરિયો મદુ તોફાની હોવાથી ગ્રીમર ભાગી જવાની ધારતી રહે
 છે તેજ પ્રમાણે આપણી જીવગીમાં જીવાની એ રાતા સમુદ્ર જેવી છે,
 પણ જે રાતો સમુદ્ર સહીસલામત જોગે તો આપણી મુસાફરી સહી
 સલામત થશે.” આપણી જીવગીની મુસાફરી સહીસલામત બ્યારે થાય કે
 બ્યારે આપણી જીવાની સારી રીતે ગુજરે જીવાનીના રોહમાં રાતા સમુ
 દ્રની માફક જેખમ સમાવશે તે જેખમ તે જીવાની આપણી
 કરજ છે જીવાનીની અદર એક જ્ઞાને પગલે પગલે સમાગ રાખતી પડે છે

પડે તો પોતાના હવસોની જાણ અને પત્ની પારકાઓના હવ
 સોની જાણથી તેણીએ સાવધ રહેવું જોઈએ પોતાના હવસો ઉપર કામ
 કરાવવો જોઈએ, અને જેમ મને તેમ તેણીના હવસો તેણીને દોરવી ન
 લઈ જાય તેની સમાગ રાખવી જોઈએ એ હવસોની સમાગ રાખ
 વાને વાસ્તે સારી નોપડીઓ વાચી જ્ઞાન અને કામ મેળવતા શિખરું
 જોઈએ ધર્મ પુસ્તકો વાચના જોઈએ કે તેથી કરી તેણીને ધર્મ શુ છે તે

શ્રાવ. એ રીતે તેણીના ઊકારાને સદ્ગુણો શિખવાશે એટલુંજ નહિ
 ૫ ધર્મ પુસ્તકમાં નીતિમાન બોધ આપેલા હોવાથી તેણીના વિચારો
 :ગુણી થશે અને હવસોપર કાણુ રાખી શકશે. હિંદુ સ્ત્રીઓ અને
 ૭ જાતવાલીએ રામાયણ અને મહાભારત વાંચવા જોઈયે. એ પુસ્તકો
 ૮ નીતિ શિખવે છે. વળી જાહેર પુરુષો અને સ્ત્રીઓની જીંદગીના
 ૯ માલ વાંચવા જોઈયે છે, કારણ તેથી આપણે તેવા થઈએ એવો વિચાર
 ૧૦ લે છે. લોંગફોર્ડો નામનો કવિ કહે છે કે “ નામાંકિત પુરુષોની જીંદગી
 ૧૧ માં યાદ આપે છે કે આપણે આપણી જીંદગી નામાંકિત કરી શકીએ,
 ૧૨ ને વખતની રેતી ઉપર આપણાં મરણ પછી આપણા પગલાંની
 ૧૩ મુકી જઈએ.” અંગ્રેજી સાહિત્યમાંનાં જાણીતા લખનારાઓને
 ૧૪ થી લખાયેલાં પુસ્તકો, પણ જેટલાં વંચાય એટલાં વાંચવાં. આવાં
 ૧૫ વિચારથી તમે વિવેક, નીતિ, રીતબાત, સુધારો અને તમારી જીંદગી
 ૧૬ માં દરજ્જાપર લઈ જાઓ, પણ દિવસીરીની વાત એ છે કે હાલની
 ૧૭ સ્ત્રીઓ ફક્ત વાર્તાની ચોપડી વાંચી પોતાનો વખત ગુમાવે છે. કેટલીક
 ૧૮ વાર્તા તો “ કારામાં ટાવેલા ” જેવી હોય છે. કેટલીક તો આપણા
 ૧૯ સર્વોત્તમ જુદા વિચારોવાળી, અને ખ્યારના અને અવિચારી લમના
 ૨૦ ખાલી કુથળા હોવાથી, ખરો ખ્યાર શું તે તેઓને સ્પષ્ટ રીતે ધણું જ્ઞાન
 ૨૧ હોવાથી માલમ પડતું નથી. આ સખખોથી હાલની કેટલીક છોક-
 ૨૨ રીઓ છાજકાં મગજની રહી જાય છે અને પોતાનો અમૂલ્ય વખત
 ૨૩ ખેનખોટક અને નખરાં કરવામાં કાઢે છે.

હાથી જશે. પણ તમારે તો સગીન આમ જનાવવાનું છે. ધામ
પણ ટુંગેનું નહિ, એવું આમ તો કસરતથી અને સારા ખોરાકથી જ
શકે. રોમ સાજના એ ત્રણ માઈલ જોસમાં ચાલવું, ટેનીસ આ
તો “પીમ પીંગ” રમવી અને માફક આવે એવી સેનદોની કસરત
મહલાનસર અને તમારી જોરત તરીકેની મરમાદા આયવી ઘટલી હા
કરવી. એમા સહથી એટલે તો તરવાની કસરત છે. તે દરેક જ
દેખી જોઈએ. (આપણે કમરતના વિષયમા એ બાબે વધુ લખ
આવી કસરતો ક્યાંથી શરીરનો બાધો મળ્યુત થશે, તમારા ચહેરે
ખુબસુરતીનો પ્રકામ આવમ પડશે, અને ગાયપર લાક્ષી આવમ પ
અને સ્ત્રીઓમા જે હાન ખડી, હીસતીયાં, હાફલુ, અને માસિક
ગીના દરદો છે તે દૂર થઈ જશે અને તેઓની જુવાનીનું જોર સંધર
અગ કસરત ન લીધાથી આજે કટલી જુવાન હોકરીઓ પોતાની જુવ
ખોઈ એકી છે? એક તો હોકરાઓની માફક શકિન ઉપરાંત અન
કર અને કસરત ન કરે એટલે તદ્દરોસ્તી રહે તે કપાથી? અને
ઉપલા દુદોથી તેઓ કુદગતી રીતે પીડાય છે. ખડી અને એવા જ
દરદોની પીડાઓનું કારણ એજ જે દેહમાને ધાતી કમરત મળતી ન
અને દેહસાનો કચરો અને ખડીના જીવનું દેહસાના પડમા જે
એમી તેઓને મતરી બાધ છે તેને સારી કસરત ન કરવાથી એ
હવા દમમા ન જવાથી મારી નાખવા નથી.

ખોરાક.

જુવાન સ્ત્રીઓએ કયો ખોરાક ખાવો એ સહથી અગત્યનું
ખોરાકથી માણુમના સ્વભાવમા ફેરફાર થાય છે. (જુઓ ખોરાકના વિષય
અતિ લીખા, ખાદા, મસાતેદાર અને વજોન જોમતનો ખોરાક શર
દરદોપર નાખી દે છે. ડોક્ટરો એમ કહે છે કે ઘણા ખરા દરદો જોઈ
તે ઠરતા જમ્ની ખાધાથી અને ન જોઈએ એવો ખોરાક વાર
ખાધાથી થાય છે; એવા ખોરાક ખાધાથી શરીરમા રોગ લાગુ પડે
એટલું જ નહિ પણ સ્વભાવ પણ બગડે છે. ઘણા મસાતેદાર અને સ્વાદી
ખોરાક ખાધાથી હાસો ઉપજા ચાય છે અને જે નીતિની દેખવણી સ

। લીધી ન હોય તો પછી જીવાન સ્ત્રીઓ અનીતિમાન રસ્તો લેતાં કાંઈ : લગાડતી નથી. આવા ખોરાકથી અને હવસોથી લોહી ઉરકેરાય છે, ડેહે અને ઘણીક વખત મ્હોપર ખીલ નિકળે છે. ખીલ મ્હોંપર કુટી ળપાતું ધ્રુષ્ય કારણ મસાલેદાર ખોરાક અને માસિક માંદગીનાં દરદો આજે આપણે કેટલી જીવાન સ્ત્રીઓના મ્હોપર ખીલ કુટી નિકળી ખસુરતીની બરખાદી કરી નાખેલી જોઈએ છિયે !

જીવાનીના બદ જીવસા

સહથી મોટી ખરાબી આપણી છોકરીઓમાં દાખલ થઈ છે, જે વાનીમાં બુદ્ધિપો લાવે છે અને ખુબસુરતીનો નાશ કરે છે તે આવા રાક ખાધાથી હવસો ઉત્પન્ન થાય છે તેથી અને નીતિની કેળવણીની રહાજરીથી જે છુપી બદી દાખલ થાય છે તેથી છે. ઘણા નવરાસમ ક્યાથી અને ધરના કામકાજમાં મરાગુલ ન રહવાથી માણસના વિચારે મડે છે. જેમ અંગ્રેજીમાં કહેવત છે તેમ “Idle’s brain is the devil’s workshop.” “આજસુ લેજી એ સેતાનની કારીગરી ઉત્પન્ન વાની દુકાન છે” અથવા તો જે જે દુર્ગુણો ઉત્પન્ન કરવા માંગ્યે તે આજસુ મગજવાળા માણસમાંથી થાય છે. આવા સંજોગોથી વિચારે રતી રીતે હવસી થાય છે અને એવી જીવાન છોકરી અથવા છોકરાને નીતિનો ખોલ ન આપ્યો હોય તો જ્યારે તે એકલો અથવા એકલી થાય છે ત્યારે બદ વિચારોથી અને પોતાના હવસો ઉરકેરાયાથી તનન થાયે કુર્કર્મ કરે છે જેનાં પરિણામો પણ ભવિષ્યમાં ભયંકરજ આવે છે. રવર આમ કરવાથી ટેવ પડે છે અને તેમ કરવાનો દારની કાની તે જીવાનને તલબ થાય છે તેથી વારંવાર ચરીસને જે પુષ્ટિ આપનાર, જીવાનીને ખિલવનાર, લોહીને વધારનાર, મગજ શકિતને તેજ અને વત આપનાર તત્વનો જીવાનીમાં નાશ થાય છે તેમજ એ ...

છે એમ તેણીને માલમ પડતું નથી. તેણીની આખો અંદર બેસી જાય
 છે, ચરમો લેનો પડે છે, માલ જે થોડા વખત અગાઉ જોવાથી અને
 બરેલા હતા તેમા ખા. પડે છે, બેંચુ ચક્રમ થાય છે, અભ્યાસ થ
 સકનો નથી, એરો ફિક્કા થાય છે, અને ઘણી વખત દિવસીરી
 સાવજની કાની બેસી રહે છે, સરીર તવાઈ જાય છે, અને વારવાર
 દુર બેસે છે. આવી બદલી આપણી કામના ખિતા સુલાઓ, એમ
 ખિસે અને તેનો પમસટ આવે તે અગાઉ કરમાઈ જાય છે, ખિસ
 સરીર એમમ તવાઈ જાય છે, અને ફેટલી વખતે એપર ખીલ કુ
 નિકળે છે. આ બદલી હેકરાઓ અને હોકરીઓમાં મોટે ભાગે થાય છે
 એ બદલીની રાશ્યાત બાર ચઉદ વર્ગની ઉમ્મરથી થાય એટલે તે બુધ
 થુ કરે છે, કેમ સરીર બગાડે છે, તેનો કાઈ પણ ખ્યાન તેને આવડ
 નથી, અને અગાઉ દોવાથી જેમ મમે તેમ ટક મગવે સરીર બગાડે છે
 અગાઉ માણુમની દોસ્તી રાખ્યાથી અને વારવાર અગાઉ અને અનીતિ
 માન વાલો ક્યાંથી તે જુવાન બગડે છે એક હોકરીના માતપિતાને જ્યા
 ઉપલી નિશાણીઓ જેવી કે, આખનો બગાડો, સરીરનું તવાઈ જ
 બેનનુ ચક્રમથણ, ચાદાસત સક્રિતનુ શુભ થવુ, ગોઠાવર રીતે બુધ
 અને મામિક માદગીમા દસ્તાનના મગલી બહુ પીગતુ માનમ પડે કે તર
 તેણીને એ વિષયો ઉપર લખેલી ચોપડીઓ દાખમા મુકવી અને નીતિ
 બોધ આપવા કારણ તેણીની અતિ નાની વય દોવાથી દુરશુણ થ
 તે સમજતી નથી તેથી એવે વખતે તે બાળક ઉપર લખાયેલી ચોપડ
 વચાવવી ધરાવત છે.

પોષાક.

જીવાનીના તોરમાં એક છોકરી પોષાક ઉપર પોતાનો અમૂલ્ય ખત ખોય છે, અને બાહેરની શોભાને ખાતર અને જીવાનીયાઓનું યાન ખેંચવા તંદરોસ્તી પાયમાલ થાય તેવા પોષાક પહેરે છે. (જીવો પાકના વિષયમાં) હાલની છોકરી કૉરસેટ અને પટા પહેરી ખુબસુરત ખાવા માંગે છે, પણ તેમ કર્યાથી ઉલટી ખુબસુરતી બરબાદ થાય છે, કારણ પ્રેથી દરદો ઉત્પન્ન થાય છે અને તળીયત બગડે છે. કેટલાંકો પાઉડર મ્હોપર લગાડે છે જે પણ ખુબસુરતીને બગાડે છે, કારણ તેમ કર્યાથી શરીરમાં ક્વા જવી જોઇએ અને પરસેવો નિકળવો જોઇએ તે બંધ થઇ જાય છે. પરસેવા વાટે ખરાબ રોગ બાહેર નિકળતો અટકે છે. આવી રીતે ખુબસુરતી સંધારવાને બદલે ખુબસુરતી ખોઇ બેસે છે. ખુબસુરત થવું હોય તો જીવાનીમાં અંગકસરત ચાલુ રાખવી જોઇએ કે જેથી શરીર ઘટમઘટ, મજબુત અને તંદરોસ્ત રહે, અને મ્હોપર ખુબસુરતી પ્રગટી નિકળે. કેટલીક છોકરીઓ મર્યાદા ન સમજાવ્યે એવા પોષાકો પહેરે છે, કેટલાક દાખલાઓમાં કારણ એ છે કે તેઓ જીવાનિયાનું ધ્યાન ખેંચી પરણી જાય. પણ યાદ રાખવું કે જે સ્ત્રીએ આરો પોષાક પહેર્યો હોય તે એક બદમાસ જીવાનિયાનેજ વસ આવશે, કારણ એક મહત્ત્વ માણસ તેણીના આવા બેમલહાજના પોષાકથી લલચાઇ પરણવાનો નથી, પણ પરણવા લાયકના તેણીના સદ્ગુણો તપાસશે, તેથી તેણી પોષાકથીજ પરણશે તો હવકા વિચારનો બરથાર તેણીને મળશે. હંથા ખવાસનો જીવાન તો આવા દેખાવથી દુર જ નાસશે, અને કુદરતી ખુબસુરતી અને સદ્ગુણો પર ધ્યાન આપશે, અને પેલી પોષાકથી લલચાવનારી સ્ત્રી કોઇ હલકા બરથાર સાથે પરણી પોતાનું બિવિધ ખોઇ બેસશે. પણ એપરથી એમ નથી કરવું કે કેટલીક જીવાન છોકરીઓ અગાઉની ગોરાણીની માફક હજી પણ પોષાક પહેરે છે એવી

જીવાની અને પ્યાર — દેવે આપણે એક બિલ અગત્યની બાજુ
 કે જે જીવાનીમાં બહુ સમાગી રાખવા જેવી છે, તેની ઉપર વિચાર
 કર્યે એ પ્યારની બાબત છે જ્યારે એક છોકરી પ્રખ્યાત ઉમરની થાય છે
 ત્યારે કુદરતી રીતે તેણી પોતાનો પ્યાર કોઈ જીવાનપર બાંધવાનો યત્ન કરે
 છે, અને તેની સાથે નેગદ કરી સુખી જીવગી ગુજારવા માગે છે. હાથ
 જેમ જેમ જમાનો સુધરતો જાય છે, તેમ તેમ આપણી દિદી બેનો
 અંગ્રેજીની નકલ કરે છે, પણ જોઈએ તેટલા સદ્ગુણો ધરાવ્યા પહેલાં
 નમ્મ કરવાથી ઉભી પ્રશ્નનીમા આવી પડે છે. આપણને તે વાદર
 નમ્મ કરવાની શક્તિને વિષે યુરતી ખબર છે પ્રિય વાંચનારને
 પેના વાંદરાની વાત પણ ખબર હશે, એક રીઝર ઉપરનો વાંદરો ત્યાં
 તોપ કેમ પુટતી હતી તે વારવાર જોતો હતો જ્યારે એક દિવસે તેનો
 સાહેબ ન હતો ત્યારે તેણે પેલી તોપ ફાડવાનો વિચાર કર્યો અને પેલા
 સાહેબની માથે તોપમાં દારૂગોળા મુક્યો અને તોપ સળગાવી પણ પુટતા
 વાર લાગી તેથી તે તોપના મ્હોની આગળથી અદર જોવા લાગ્યો કે
 પુટતી કેમ નહિ એટલામાજ તે પુટી અને પેલો વાદર મ્હોળા જોતો
 હોવાથી ઉડી ગયો અને તરત મરણ પામ્યો આવીજ રીતે સમજ્યા
 વગર નકલ કરવાથી ઘણી ખુશરી થાય છે. અંગ્રેજ બાલુની નકલ
 કરવી ઠીક છે, પણ જે ચીજની નકલ કરવી હોય તે ચીજનું જ્ઞાન હોવું
 જોઈએ અને જોખમદારી જાણવી જોઈએ, પણ જ્યારે તે ચીજનું જ્ઞાન
 સંપાદન થાય એટલે પછી નકલ કરવાનું કામ રહેતું નથી તે ચીજ
 આપણીજ થાય છે જેમ સુધરેલા દેશોમા પ્યારથી લગ્ન થાય છે તેમ
 હા પણ નકલ થાય છે, પણ ખરો પ્યાર જી તેની સમજ ન હોવાથી
 પ્યારને હવસનું રૂપ આપે છે, અને હવસ અને પ્યારનો તફાવત
 જાણતા નથી (જુવો લગ્નના વિષયમા) પ્યાર એ એક ભૂતનો જુરસો
 છે જે મુખ્ય કરી વરતના ઉમરમા આવેલા છોકરાઓ છોકરીઓમા
 ઘણો તીક્ષ્ણ રીતે રહે છે એ એક જુરસો હોવાથી જે તેને કાબુમા
 રાખવામાં આવતો નથી તો ઘણી વખત ભયકર રૂપ લે છે, અને સ્ત્રીનું
 આજુ ભવિષ્ય રદ થઈ જાય છે જલકે તેણી પોતાની પાક દામાન ખોઈ

તું. તે બધાંના આખમાંનાં આંસુ પણ ખરડ જેવાં બધાં
 અને તેઓની હિપર મુરજનાં કિરણ પડવાથી ચમકનાં હતાં.
 કે જે જો બાલકનાં હાથો ઠગ ગાર ચલ્યા ધાસપર પડેલા હતા, પણ
 દુઃખના દરિયામાં ગરકાવ ચલ્યા માતા ગાડી ચલ ગઈ અને
 ત્યારે બધાંને પોતાની અને તેની દરકાર કર્યા વગર ત્યાં મુક્યું.
 છે, ૧ પોતાનું દુઃખ જેવાને લાગે વખત જીવવાની હતી, પણ મૃતી
 જેમ નહિ. તેણી એકલી રહેતી હતી. વસંત શુભમાં તેણી થોડાં ધાસના
 અંગેનાં એકલાં કરતી અને જ્યારે કાંઈ તેનું કારણ પુછતાં ત્યારે તેણી
 નકલ કરે કહેતી, 'ધાસ તો મારી બહેનો છે. જ્યારે હું મરી જાય ત્યારે
 નકલ કરેની પાસમાંની એ ધાસ કરશે' તેણી પોતાના દસાવનાર થા
 પેલા વાં બાપ, મા, બધાં, બહેનો, દોઝખ અને જોડા કાંઈને વિશે
 તોય બોલતી હતી નહિ. એકાંત જગ્યામાં ચાલતી હતી અને પેલાં મુઠાં
 સાથે સાથે વાત કરતી હતી. જ્યાં મુઠી વર્ષો ગઈ ત્યાંમુઠી એમ
 કાંઈ તેણી પોતાના દુઃખ સિવાય બિજું કુનિયામાં કાંઈ જોતી
 હતી નહિ, અને તેણીની જીવની તો જાણે છાયા જેવી થઈ ગઈ અને
 બહુસોસ આજ હાલતમાં તે બાપડી મરણ પામી !"

આવા બનાવો આપણી નજરો નજર બનતા જોઈએ છિયે.
 કેટલીક સ્ત્રીઓ આવા બનાવમાં આપવાત કરે છે. કેટલાકે કરપીણ-
 પણે આવી રીતે થયલાં બધાંનું ખૂન કરે છે ૨ કેટલીક વખતે આપણે
 હિંદુ બાળવિધવાને આવી રીતે ખૂન કરતા છાપામાં વાચ્યે છિયે પણ આ
 પાપ બાળકમના હિમાયતી, પુનર લક્ષ્મી સામે થનારા તેમજ હદ બહાર
 છુટાંપણની અને અવિચારી કેળવણી આપનારાઓને માથે રહેશે. આ
 બધાંનું કારણ અવિચારી અને ધર્મ તેમજ નેત્રીનીતિની કેળવણીની
 ગેરહાજરી તેમજ જીવનની જાળ વિરોધુ કેવળ અજ્ઞાનપણ છે.

જીવનનાઓની સંજન રાખતા મંભાજી. જે જીવન પોતાક
 હિપર અતિ ખર્ચાટ દોષ, ધણેજ એસકી દોષ અને કાંઈ અંકુશ
 રાખ્યા વગર બોવડો દોષ તેથી સમાજજી, જે કે તે બદારથી ઈગ-
 લીત ટેસ પહેરશે, અને ધણે એસકી દોષે પણ અંકુશ નેજા તો

કનીષ્ઠ-વળી બાહેરનો ઠાક માઠ તો મારવાડીનું કરજ કરી કી
ધરે જોશો તો મારવાડી અને અનાજવાળા અને બાડાંવાળાની ધ
જોવા જીવાન્યાથી સંભાળજો. જે જીવાન ધણોજ એસકી હોય
રૂપાં, અને સુના સાથે કામ રાખતો હોય, એહેરો ચણગારવા કલે
સુધી આરસી આગળ એસ્તો હોય તો પછી તે પોતાના વખતનો સારો
રીતે ઉપયોગ કરીજ કેમ શકે? સારું જ્ઞાન મેળવવાનો તેને વખત
ક્યાંથી મળે? તે માણસના સદગુણો કેમ ખિન્ને? કોઈખી નામાકિત
પુરુષ જોશો તો સાદો હોય છે. તેનો મુદ્રાલેખ "Plain living and
high thinking" "સાદું રહેવું" અને ઉમદા વિચારો રાખવા"
છે. પણ એથી ઉચ્છેદ, જે લોકો બહુ ઠાક માઠમાજ પોતાનો અમૂલ્ય
વખત જીભરે તેઓને ઉમદા વિચાર કરવાનો વખત ક્યાંથી મળે?
સાદો એટલે કાંઈ ઉચાયતો પુગાયતો, ડગલો પેહેરનાનો સફાર નહિ
તેવો બરીયળ માણસ નહિ પણ જોઈતી સફાઈ સુવડાઈવાળો સારો
રીતે બાળ જોણેલા, સુધરેલા ટેરનો સાદો પણ સફાઈવાર પાયાક પેહે-
રેલો, એવો હોવો જોઈયે. ગદાન પુરુષો ઉંચા વિચારમાં અને અભ્યાસ-
માં એટલા ગરકાવ થઈ જાય છે તેઓને ઈશકી પોષાકપર પોતાનો
અમૂલ્ય વખત જીભરવાને ફાલતુ પડી શકે નહિ. ત્યારે જે જીવાન
મત્સંત ધણકી હોય તેનું મગજ ખાલી સમજવું અને વખતનો સારો
ઉપયોગ કરતો ન હોય એમ જાણવું. એવા જીવાન્યાપર તમારી પવિત્ર
શ્રામે ફેકતા પણ ના. જે ધણો છુટથી જોલનાર હોય, કોઈના અંકુ-
ડમાં રહેતો નહિ હોય તેનાથી ખૂબ સંભાળજો. એવા જીવાન્યાઓની
ભૂમી દોસ્તી રાખવી નહિ. જે નાટકોમાં તેમજ ખાણીપીણીમાં વારંવાર
જતો હોય તેનાથી પણ સંભાળજો. જે પોતાના પ્યારનો એકદમ
દુરસો દેખાડતો હોય તેનાથી પણ સાવધ રહેજો. જે જીવાન આખો
વખત "દોલા મરઘા"ની માફક સ્ત્રીઓમાં ફરતો હોય અને
પોતાના મિત્રોની સાથે ફરતો ન હોય પણ જાયતો જેવો હોય અને
મનક મસ્કેરી કરી સ્ત્રીઓનેજ હસાવતો હોય એવાથી ખૂબ સંભાળ
રાખવી, નહિ તો કંઈતામા વર્ણવેલી સ્ત્રીના જેવા હાવ ચાવ.

જો કોઈખી જીવાન સાથે દોસ્તી અને મહેજત રાખતી હોય
તો તે જીવાન સારા વિચારો ધરાવનાર, જોલનામાં ચાલવામા અંકુશ
રાખનાર, સારી રીતમા ધરાવનાર, પોતાનો વખત જ્ઞાન મેળવવામાં
જીભરનાર હોવો જોઈયે, તેમજ વાત કરવામાં ઉમદા વિચારો દરશાવ-
નાર હોવો જોઈયે. તે સાદો પણ જોઈતા ટેરના કપડા પેહેરનાર અને

તો બદગોષ્ઠ કરવાની વાત કરનાર ન હોવો જોઈએ, અને પોતાની
તો વખત તન અને મન ખિલવવામાં અને ધર્મ તેમજ શીલસુધી
કે જે પુણ્યકો વાંચી શુભરતો હોવો જોઈએ. એવા જીવાનની સોમ-
કર્મ. તમારા તન અને મનની ઈર્ષ્યા સુધરશે, તમારો સ્વભાવ પશુ
ત્યાગના બંધો રહેશે અને તમારો પ્યાર એક બાઈબલના જેવો પવિત્ર
રહેશે. આના મંત્રસુધી જીવાનની દેહનીયી વમાદમાં પ્રસાદી અને
કાનિ ઉપવન થશે.

કુટુંબમાં એક ઓએ પોતાની જીવાનની વખત કેમ શુભરતો તે જોઈ
જાય છે એ વખતમાં તન અને મનની શક્તિઓ ખિલવવી, જરૂર જોગ
બાબદનો અભ્યાસ કરવો, સારો ખોરાક ખાવો અને તનદરોહતી સ્વચ્છતા
એવા નિયમથી ચાલવું, સાચું પુરતકો વાચવાં અને પોતાના દવસપર
અને સ્વભાવપર મજબુત કાબુ રાખવો, વખતનો ઉપયોગ સારી રીતે કરવો,
અને દરેક પક્ષે વિચાર કરવો કે “હું વખતનો સાચો ઉપયોગ કરું
કે નહિ.” જીવાનની જોખમગ્રસ્તી સમજવી અને તે વખતની
જાણના દસુ નહિ, ક્યા જીવાન સાચે દેહની રાખવી અને ક્યા
સાચે ન રાખવી એનો સારો અનુભવ મેળવવો, કાંઈપી જવાન સાચે
પ્યારમાં પડ્યા પડેલાં બહુ સજાગ રાખવી, તેની આલસલસુ અને ધરની
રિયતિ પિછાણવા વધીને પ્યારમાં પડવું, તનની કસરત ચાલુ રાખવી,
અને જો કાંઈ જીવાન કાંઈની સંતુષ્ટતાનું અવિષ્કારમાં પાલનાર ન હોય
તો તેણીની ફરજ છે કે દુનિવ અખત્યાર કરવો. બરવા સીવવા, નગ્નમી,
ગાયન કળા, ચિત્રકળાનો એવોજ પીને અભ્યાસ કરવો કે જો તેણીને
કાંઈ પાલનાર મજ ન હોય તો એ કિમમના દુનિવથી પોતાનું શુભરાન
આખર દરકારથી કરી શકે.

કસરતની તો અતિ અમલ છે. બ્યારે જીવાનમાં એક ઓ કસરતથી
પોતાનું તન ખિલવશે ત્યારેજ તેની જીવનસુરતી ખિલશે અને ખિલના
જીવાનની માફક જીવનસુરત દેખાશે. તે જીવનસુરતી કસરતને લીધે ધરપશુમાં
પશુ રહેશે, પશુ પ્રયત્નો વમરનો જીવાન શું કામનો ? જો તેણી તે સાચે
પોતાની મનશક્તિ ખિલવશે અને તેની અંદર ઉમદા વિચારો સમાવશે
તો પેલા જીવાનની સોદમના જેવી પ્રયત્નોને બ્યાં પણ જશે ત્યાં પ્રસાર
કરશે, અને તેણીની જીવાન એક ખિલતા જીવાનના જેવી સુખીપાત્ર
થશે પારસી બદેનો, વમો ક્યારે એવી વને જીવનસુરત, અને જોખની
અને કાંઈ સુખીપાત્ર થશે ?



પ્રકરણ ૩ જી.



પરણેતર.

"Of earthly goods the best is a good wife,
A bad, the bitterest of human life."

SIMONIDES

અર્થ—“દુનિયાની સર્વ માલ મતામાં એક બહી મહોરદાર શ્રેષ્ઠ ગણાય છે, ન્યારે એક ખરાબ પત્ની મનુષ્યની આખી જીંદગી અકારી કરી મુકે છે.”

સાધમોનાઇકસ.

પ્યાર અને લગ્ન જીવાનીમાં મોટો ભાગ બળવે છે અને તેનીજ ઉપર એક સ્ત્રીની આખી જીંદગીનું સુખ યા દુઃખ લટકતું રહે છે, જેથી તે માટે અત્યંત સાવચેતી રાખવી જોઈએ. લગ્ન એ જીંદગીનો કેવો અગત્યનો બનાવ છે? પ્રાચીન કાળથી આજ સુધીમાં માણસ જાતમાં લગ્નના વિચારો થું છે, લગ્નમાં દિનપરદિન કેમ સુધારો થયો છે, પ્યારનાં લગ્નો કેમ થાય છે, ખરો પ્યાર કેવો હોય છે, સ્ત્રીઓએ કેવો બરધાર ગ્રાધવો જોઈએ, તેનું જ્ઞાન અને રીતભાત કેમ કરી જોવી, અદરાયા પહેલાં અને પછીના દાહાડા કેમ પસાર કરવા, એક મહોરદાર તરીકે જ્ઞાન અને સદગુણો ધરાવવા જોઈએ, અને પરણેથી જીંદગી કેમ સુખી ગુજારવી એ બાબે વિવેચન કર્યું.

લગ્ન અને કુદરતનો કાયદો.

તમામ કુદરતની જીવવાળી યીજોમાં એવો કાયદો છે કે જે વસ્તુની તે બનેલી છે તેવીજ વસ્તુથી તે યીજનું સ્વરૂપ પેદા કરતું, કે જેથી

કરી કુદરતનું કાર્ય નાશ પામે નહિ. આ કાયદાને લીધે તમામ કુદરત
 ઝવવાલી ચીજોથી બરચુર થઈ ગઈ છે અને તેજ કારણથી કુદરતે નર
 અને નારી એવા બે વિભાગ કીધા છે. ઉપના કાયદાને લીધેજ આ
 પાન પોતાના બીજામાથી પોતાના જેવાં બીજા આડ પાન પેદા કરે છે,
 માછલી પોતાના મર્મમાથી બીજા મેડો માછલી પેદા કરે છે, પખેર
 પોતાના ઈંડામાથી બીજા પખેરા પેદા કરે છે અને જાનવરો પણ
 એવાજ કુદરતના કાયદાને માન આપે છે. માણસ અને જાનવરની
 પેદા કરવાની શક્તિમા અત્યંત ફેર છે, કારણ માણસને મન શક્તિ
 ને વિચાર કરવાની શક્તિ હોવાથી, તે પ્યારના અને નીતિના કાનુનથી
 પોતાનો વશવેળો વધારે છે જેમ જાનવરમા નથી હોતું. જાનવરો
 કુદરતના નિયમથીજ ચાલે છે, પણ કાઈ નર અને નારી વચ્ચે
 પ્યાર બાંધેલો નથી. જ્યારે કુદરતે આપો કાયદો નેમ્યો ત્યારે તે કાય-
 દાથી પેદા થતા જન્મ્યાની સંભાળેલો પણ કાયદો નેમ્યો છે આપણે
 જાણ્યે છીએ કે જાનવરોમા જન્મ્યાનો પ્યાર ટૂંકા જીવન વખતનો હોય
 છે ઓછપણ પખેર બચવા નોખણ જાનવર થયો, અને ને હેમાંસમ
 પાંચે કે જ્યારથી જન્મુ જનમે છે ત્યારથી તે જન્મ્યાં નરથી મેળે
 પોતાનું યુગ્મરાન કરે છે ત્યાં લગી તેઓમા પ્યાર રહે છે, એ તેઓની
 મા સંભાળ રાખે છે, પણ જ્યારે જન્મ્યા નોરા થાય છે ત્યારે તેઓમા
 પ્યાર હોતો નથી, અને તેઓ જાણતા પણ નથી કે આ તેઓના
 જન્મ્યા છે જ્યારે તેઓના જન્મ્યા નાના હોય છે ત્યારે ઓછ તેને દાણ
 લગાડે છે તો જુમાજુમ પાડે છે, પણ જ્યારે જન્મ્યા મેળા થાય છે અને
 જન્મ્યા કહેવાય નહિ એવા થાય છે, ત્યારે લોકો જો તેઓની માથના
 દેખતા કાંઈ ખાસ તોળી કાંઈ નેઓની માને લાગતું નથી, પણ જ્યાં
 સુધી રહેવાની ગમતી જોઈએ ત્યાં સુધીજ એ પ્યારનો કંઈ વહેવો
 થાય રહે છે.

માણસમા જો કાયદો લાગુ પડેલો નથી. માણસમા તો માથાપ
 જ્યાં લગી રહે છે ત્યાં લગી તે જન્મ્યાનો પ્યાર હોય છે, કારણ
 માણસની મનશક્તિ હિમી છે. આ ઉપરથી માથમ પડે છે માણસ ઉપના

કુદરતના કાયદા, કે જેથી તેઓ પોતાનું સ્વરૂપ પેદા કર છે, તે કાયદાને માન આપે છે અને એ કાયદો ખરાં લગનનું મૂળ કારણ છે. લગનની ખરી નેમો એ કાયદાને માન આપવામાં સમાયેલી છે.

હવે આપણે લગ્નમાં પ્રાચીન કાળથી આજ સુધી કેવો ફેરફાર થયો છે અને હાલની લગ્નની રીતી કેવી છે અને કેવી હોવી જોઈએ તે આખરો પર નજર ફેંકીએ.

લગ્ન કરવાના વિચારની શરૂઆત અને તેનું પ્રગટીકરણ.

પ્રાચીન કાળમાં (કે જે વખતનો ઇતીહાસ પણ નથી તે વખતે) કુલ માણસ જાત હમણાંના આફ્રીકનોના જેવાં જંગલી અવસ્થામાં હતાં અને જનવર જેવી જીંદગી ગુજારતાં હતાં. તે વખતે માણસોનાં ઘરમાર હતાં નહિ, પણ જંગલે જંગલ ભરતાં ફરતાં, જે હાથમાં આવતું તે ખાતાં, અને નમ્ર રિયતિમાં રૂંધા કરતા હતાં; પોતાની સ્ત્રી કે છોકરા કાંઈ સમજતાં નહિ. અને ‘તાડ’ અને ‘માડ’ નો તફાવત કાંઈ જાણતાં હતાં નહિ. તેઓ જૂનું લાગે તો માણસનો પણ ભક્ષ કરતાં હતાં. રફતે રફતે કેટલાકો થોડાં જનાવરો પાળવા માંડ્યા અને પોતાનાં કરી રાખવા લાગ્યાં. જનાવરો ઉછેરતાં અને એક જગ્યાથી બિજી જગ્યાપર ફરતાં પોતાનો માલ જો એમ ખ્યાલ તેઓને આવતો ગયો. આવી હાલતમાં વર્ષો સુધી રહ્યા પછી ખેતીવાડીનો ધંધો તેઓએ કરવા માંડ્યો. એ રીતે તરકારી કેમ ઉગાડવી તેનો જરા ખ્યાલ આવ્યો. હવે જ્યારે ખેતીવાડી કરવા માંડી એટલે એકજ જગ્યાપર રહેવું જોઈએ અને તેજ ભાગની જમીન ખેડવી જોઈએ તેથી હવે રખડતાં આદમીઓ એક બાબત રહેવા શિખ્યાં અને તેમથી ઘર પણ ત્યાજ બાધતા અને સાથે રહેવા શિખ્યાં. હવે જ્યારે ઘરખાત માંડ્યું એટલે ત્યાં સ્ત્રી સાથે પણ ઘરખારમાં રહેવા લાગ્યાં અને ઘણા વખત કાંઈ સ્ત્રી સાથે ઘરમાં રહેવાથી તે માણસને એમ લાગ્યું કે તે સ્ત્રીપર તેનોજ હક છે અને જેમ પોતાનો માલ ખારકો ન લઈ જાય તેની ચોક્કસી રાખતા તેમ પોતાની સ્ત્રીને પણ સમજી ચોક્કસી રાખતા. આ રીતે લગ્ન અને ઘરખારની શરૂઆત થઈ. પણ હજી સુધી કેટલી સ્ત્રી કરવી અથવા પોતાની

મહેરશરનેજ વફાદાર રહેવું તે સમજ તેઓમાં ન હતી. ટાઇ પણ ઓ
 સાથે એક મગ્દ રહે અને તેને પોતાની જી સમજ ને ટાઈની
 ખેતીવાડી મોટી હોય તો પછી ચારથી વધુ ઓ સાથે રહે. હવે જ્યારે
 ખેતીવાડી કરવા માડી અને દરી હામ ધગ્યારમા રહેવા લાગ્યા ત્યારે
 વિચારે પણ દગ્ગર લાગ્યા, કુરતને ખ્યાલ આવવા લાગ્યો, અને પેદા
 કરનાર ટાઇ હોવો જોઈએ એમ લાગવા માંડ્યું. આ રીતે ધર્મની પણ
 શરમાત થઈ અને જ્યારે ધર્મપર ઇતજાર થયો ત્યારે ક્રિયા હામ શરૂ
 થયું અને વિચાર આગ્યો કે લગ્નમા પણ ખોલાઈ રાખી છે. આવા
 વિચારથી લગ્ન પણ ધર્મ ક્રિયાથી થવા લાગ્યા. તે વખતનાં માણસોમાં
 નીતિની સમજ ન હોવાથી ઓઝોનો દરજ્જો તદ્દન હવેલો હતો. તેઓ
 ગુલામગીરીમાં રહેતાં હતાં અને કેટલીક વખત ખુમખુરત ઓ ઉપર
 જાસ્ટી ગુજારી લોકો તેને લઈ નાસી જતા હતા, કારણ તે વખત
 છુટારા બહુ હતા. એવા વખતમા ઓને છુટથી ફરવું બહુ મુશ્કેલ હતું
 અને કેટલાકે ઓઝોને પુરજો પહેરાવતા હતા. આ રીતે પુરખા અને
 જાનાનાનો રીવાજ શરૂ થયો, જે રીવાજ કમનસીબે હાલમાં પણ
 હિંદુસ્તાનમાં ચાલુ છે. જો લગ્નની ગાઠ ધર્મની ક્રિયાથી બંધાતો તે
 હતા લગ્ન જોટલા નીતિમાન જોઈએ તેટલા થતા હતાં નહિ કારણ ત્રણ
 ચાર અને તેથી પણ વધુ બેરી કરવી એ રીવાજ ચાલુ રહ્યો હતો
 અને હાલ પણ કેટલેક ઠેકાણે છે લોકો કેળવણી અને નીતિમાન ન
 હોવાથી એકથી વધુ બેરી કરવામા શું બેરફાયદા થાય તે સમજી રાખ્યા
 નહિ. તેથી હવે જોને બાઈડી પછી દોષ તેને થઈ માન મળતું અને
 તે લોકો તવમરમા ખપનો એવું કારણ એમજુલ કે પરજુલનો મૂળ
 હેતુ શું છે તે વિવેકથી તેઓ જાણતા ન હતા. હિંદમા હજુ પણ આપણે
 જોઈએ જોઈ કે આવા કદમ્બ અને અનીતિમાન લગ્નો થાય છે, કે જે
 મગવાપણ મગજને કમકમા ઉપજાઈ છે. જેવા કે સાડ વર્ષનો પુત્રો
 મરદ (કે જેની હવે પેલી કુનિયામા જવાની વેધારી અને જેની બે એક
 પેલી તો થઈ દોષ, એટલે હોમરને ત્યાં હોમરા થયા હોય) બાર વર્ષની
 કન્યા સાથે લગ્ન કરે છે એજુલ શરમ બરેમો, અને આદમ જાતના

દરજાને એજ લગાડનારો રીવાજ છે. તેની બાર વર્ષની બાલકીની સાથે તે ખુદો આવે તો આપણે તેણીનો બપાવો સમજીએ. તેરી બાલકી સાથે પરણવું એ હવસ અને નિચ ખ્યાલથી પરણ્યા સિવાય બિનશું શું હોય ? હિંદુઓમાં એવો રીવાજ છે કે મરદે કુંવારા અથવા રંડાપલા લાંબો વખત ન રહેવું અને સ્ત્રીઓએ વિધવા રહેવું. સ્ત્રીઓએ બાર વર્ષની અંદર પરણવું જોઈએ એટલે જો કોઈ બામકો પચાસ વર્ષનો રંડાથો અને પરણવા માગે તો તેને સ્ત્રી બાર વર્ષની મળે, અને તેને એવી બાલકી સાથે પરણવું પડે છે. શું બાલકી જોવો પવિત્ર જોલ આવી કન્યાને લાગુ પાડી શકાય ? એ તો બાલકી કહેવાય, પણ આવા જંગલી રીવાજનાં લગ્નો થાય છે તેવું કારણ એટલુંજ કે હિંદુ રીવાજ પ્રમાણે પરણનાર ધણી પોતાના સસરાને સામા પૈસા આપે છે. એટલે છોકરીનો બાપ પૈસાની લાલચથી પોતાની છોકરીને આવા ખુદા સાથે પરણાવે છે. હવે પેલો ખુદો બામકો બે ચાર વર્ષ જીવી શકે છે, અને કેટલીક વખતે બને છે તેમ યોગ દહાડા અથવા મહિનામા મરણ પામે છે અને પેલી બાર વર્ષની બાલકી આખી જીંદગી વિધવા તરીકે રહે છે, એ કેવો ધનસાધ ? મરદ જોઈએ તો ચાર બાલકી પરણે અને જોઈએ તેમ ખરાબ રીતે જીંદગી ગુજારે પણ પેલી બાર વર્ષની બાલકી વિધવા, કે જોણે સસાર કદી પણ જોગળ્યો ન હોય, અને પોતાનો બરથાર શુ તે જાણે પણ નહિ તેવી બાલકી આખો જનમારો વિધવા તરીકે કાઢે, અને પછી બધીમાં ફસે તેમા નવાઈ શી ? આવી બાળવિધવાઓ હિંદુસ્તાનમાં એ કરોડ છે. કોઈ પણ ભાગમા એટલી વિધવાઓ છેજ નહિ અને કેટલીક વિધવાઓ અનીતિના માગે રહે છે અને કેટલીક વખતે આવી અનીતિથી છોડરો થાય છે ત્યારે તેણી પોતાની શરમ ઢાંકવા બચ્ચાનું ખુન કરે છે. એક સ્ત્રી કે જે એક માકડ મારવાની હિમત કરે નહિ, તે પોતાની શરમ ઢાંકવા પોતાનાં નિર્દોષ બાલકને બેળન કરે છે અથવા પોતે આપઘાત કરે છે ! આ સંધણું બાળ લગ્નના કદંગા રીવાજનું પરિણામ છે. જો લગ્ન મોટી ઉમરે કરવામા આવે અને વર અને કન્યાની ઉમરમાં ઘણો ફેર ન રાખવામા આવે તો સ્ત્રીઓની સ્થિતિ આવી કમકમાટ ઉપજાવે તેવી રહે નહિ.

બાળ લગ્નમાં સમાયણા લેખમે.

કેટલીક વખત તો સગપણ ધરાવતી બે અનગાને દમેલ દોય નો તેઓ પહેલેથી એવું નહીં કરી ચૂકે છે કે જો એમને ત્યાં ઊંડો આવે અને બીજાને ત્યાં ઊંડો આવે તો તેઓનાં લગ્ન કરવાં. આવા જંગમી અને બીજા વિચારી રીવાજો જલદીથી નાશ પામી જશે, અને તોજ દિંદુસ્તાનમાંથી દરિદ્રતા દૂર થાય. એક લખનાર હશે છે કે દિંદુસ્તાનમાં મરડી અને દુકાનનું દાણુ એજ છે કે ત્યાંની વિધવાને કંકળા અને સ્ત્રીઓની હાથ ધરી છે. હરેક માએ પોતાની દીકરીને આવડા વગેરેથી અટકાવતી જોઈએ, કારણ તે બાળકોને તેના વિચાર પુછવા વગર પરણાવવાની તેઓને કાંઈ પણ મત નથી. તેણી ઉમરમાં આવે અને તેને પોતાના અગ્રધારો અમાવ સારો લાગે ત્યારેજ તેણીને પરણાવતી જોઈએ, કારણ તેણીને આજો જનમારો તેના બરધાર સાથે કાઢવો છે અને જો પેલા બરધારનો સ્વભાવ તેને પમદ ન પડે તો આખી જીંદગી સુધી કળ્યો કહાસમાં ગેરું પડે. એક વખત લખનારે માંડ બધાંયે તો તેમાંથી મૂકી ચલું બહુ મુશ્કેલ છે, અને જ્યારે તેણી ઉમરે પુગી પોતાનો બરધાર કેવો દોવો લેઈએ તેનું જ્ઞાન હો અને ધર સંસારી અને બધાંની સારી માવજત કરી ચકે ત્યારેજ તેણીને પરણાવતી લાગમ છે. વેદના જમાનામાં ધત્તીલાસ પરથી માલમ પડે છે કે આવા કદંબા રીવાજ તે વખતે હતા નહિ. તે વખતની સ્ત્રીઓ વેદાંત વાચી શકતી હતી પણ લાસ તો તે સમજતી પણ નથી.

એકથી વધુ એકી વખતે બાવડી કરવામાં સમાયણા લેખમ.

એકથી વધુ સ્ત્રી એકી વખતે કરવાનો જંગમી રીવાજ આજ સુધી દિંદુસ્તાનમાં ચાલુ છે એ ધણીજ દિલ્લીરીની વાત છે. જ્યારે પશ્ચિમ બણીના સુધરેલા લોકમાં રાજ્યથી તે ફકીર સુધી બધાએ એકજ બાવડી કરતી સળવાર સમજે છે, અને જો તેમ ન કરે તો રાજાને પણ ગાદી પરથી ઉઠાડી મુકવામાં આવે છે, અને રાજા અને ફકીરને સરખી સળ માવ છે, ત્યારે દિંદુસ્તાનમાં તેથી ઉલ્ટું છે. હાં તો રાજાઓ મોટા જ્ઞાનખાનો રાખે છે: જેમ એક માણસ ઘણી બાવડી કરે તેમ

તેને ઘણી મોટાઈ મળે. હવે કયો રીવાજ ખરો છે તેની ઉપર વિચાર કર્યો અને એકથી વધુ બાપડી કરવામાં ગેરકાયદા શું છે તે દરચાગ્યે.

એકથી વધુ બાપડી એ બાપડીપણું કહેવાય કે? જો તેમ થાય તો બાપડી તરફનો ચાહ ચાલુ રહે કે? બાપડી તરફનો ખરો પ્યાર અને મ્હો-બત રહે કે? ધારો કે એક માણસ એક બાપડી પરણ્યો અને બાપડી તરીકેનો જે પ્યાર જોઈએ તે કરતો હતો; વળી યોગ્ય વખતમાં તેણે બીજી ખુબસુરતી જોઈ અને તેની સાથે પણ લગ્ન કરીધાં. આ સ્ત્રી પેહેલી કરતાં વધારે ખુબસુરત હોવાથી પેહેલી બાપડી તરફનો પ્યાર ઉડી ગયો. તેણીને પહેલાંની માફક પ્યારની નજરે જોવામાં ન આવતાં તેણીને બહુ દુઃખ પેદા થાય છે. તેણી આ બીજી બાપડી તરફ અદેખાઈથી જોય છે અને તેણીની સાથે કળ્યો કરે છે અને તેને બદસુરત કરવાના ધણા યત્ન કરે છે કે પેલો જરૂર તો તેની ઉપર બધો પ્યાર કરે નહિ. ઘણી સ્ત્રી દાક્ટરો કે જોગી-જનાની સ્ત્રીઓની દવા કરે છે તેઓ વારંવાર જણાવે છે કે તેઓની પાસેથી આવી બાપડી દવા માગે છે કે જે પોતાના દરીફને આપીને બદસુરત બનાવે. એટલું જ નહિ પણ જ્યારે એક બાપડીને પેટ ઊકરાં થાય છે ત્યારે બીજી બાપડીનાં ઊકરાંઓ સાથે મારામારી થાય છે. પહેલી બાપડીના ઊકરાં પર જે જરૂર તો ધણું હેત હોય છે તો બીજી બાપડી અદેખી થાય છે, વળી બીજી બાપડીના ઊકરા પેહેલી બાપડીને પોતાની મા નથી સમજતાં અને તેની માથે મારામારી કરવામાં કાંઈ પણ બીક રાખતાં નથી. વળી જે એક બાપડીને સારાં કપડા અથવા ધરણાં પેહેરવાને મળ્યાં તો બીજીને ચીક ચડે છે અને તેણી પણ પેલા જરૂર પાસે તેવાં ધરણાં અને કપડા મેળવવાને વાસ્તે મારામારી કરે છે. આવા સળખથી આપણને માલમ પડે કે એકથી વધુ બાપડી કરવામાં ઘણા જોખમ સમાવેલા છે. એવા ધરમા મારામારી હમેશની ચાલુ રહે છે અને કેટલીક વખતે મારામારી બચકર રૂપ પકડે છે. તે ધરમાં ખરો પ્યાર રહેતો નથી અને તે વખતે બાપડી અને વેશ્યા સ્ત્રીમાં કાંઈ પણ તફાવત રહેલો લાગતો નથી. આવા સળખોથી પશ્ચિમ ભણીના સુધરેલા લોકોએ આ રીવાજ કાઢી નાખ્યો અને આમજો તેઓને ધમતો

ચાલી આપણા દેશમાંથી પણ કાઢી નાખવો જોઈએ. હિંદુસ્તાનમાં પારસીઓએ કેળવણી લેવાથી એકથી વધુ બાવડી ન કરવાને વાસ્તે સરકાર પાસેથી કાયદો બધાએ અને પોતાની નીતિ જાળવી રાખી તેજ મુજબ હિંદુ અને ખ્રિસ્તીઓએ પણ એવો કારો બધાવવો જોઈએ.

આપણે પ્રાચીન કાળમાં લગ્નની રીતમાં કેમ થઈ, લગ્નને મૂળ દેવ શું છે, અને હવેના વર્ષોથી આજ સુધીમાં લગ્નમાં શું ફેરફાર થતો ગયો તે જોવો છે. હવે આપણે પરણ્યા પહેલાં પોતાના જરૂરને કેમ શોધવો, તેની ઉપર ખર્ચ કેમ બાંધવો, લાગો વખત સુધી ખર્ચ ટકી શકે અને તેને માટે શું સાવચેતી રાખવી અને પરણેલી જીવન કેમ સુખી ગુજારવી તે બાબતો ઉપર પુરતા જુલાસા સાથે વિચાર કર્યો. પરણવાનો મૂળ દેવ શું છે તે આપણે જોઈ ગયા છીએ અને લગ્નના દાસ કેમ થાય છે તે આપણે તપાસ્યાં છે. પણ જમાનાના વહેવા સાથે જે આગળ પરણવાની રીતમાં હતી તે ફેરવાતી આવી છે. અગાઉના વખતમાં માખાપ પોતાનો છોકરા અથવા છોકરીનું કારણ શોધતાં અને ન્યાસુધી પરણવાની ખુરસીપર પરણનાર બેસે નહિ ત્યાંસુધી છોકરો છોકરીને વિધે જાણે નહિ. તેઓને સાથ વાત કરવાને પણ બની શકે નહિ, પણ હાલ તો ખર્ચથી લગ્ન થાય છે, અથવા તો છોકરી અથવા છોકરા એકમેકનો પેહેલા ખર્ચ બેસે છે અને પછી ખર્ચથી પરણે છે. એ રીવાજ વાળો છે, પણ જે જોઈતી સાવચેતી રાખી ન હોય તો કેટલીક વખત બને છે તેમ પાછળથી ખસ્તાવું પડે છે. તેથી આપણે લગ્નની મહત્ત્વ કંઈ હોવી જોઈએ અને કાલુપર ખર્ચ રાખવો તે વિષયપર આજે, અથવા તો ખર્ચ ખર્ચ શું છે તે વિષયપર મનન કર્યો. આપણે જાણ્યો છીએ તેમ લગ્નની માંડ બધાવા પછી આપણે તેમાંથી સહેલાઈથી મુક્તી મેળવી શકતા નથી તેથી પરણ્યા આગળથી સાવચેતી રાખવી ઠીક છે અને તે જ સાવચેતી રાખવી તે એક જીવન છોકરીને અથવા તો તેણીની માને જાણવાની જરૂર છે.

અદરાયા પહેલાંનો વખત કેમ ગુજારવો.

આપણામાં એવો રીવાજ છે જે પરણ્યા પહેલાં એક માણસ અદરાય છે, એટલે પરણવાને વચન આપે છે ને પછી થોડા દિવસ

અથવા મહિનામાં તેનાં લગન થાય છે. ત્યારે વચન આપ્યા પેહેલાં આપણી છંદગીના જોડિયાનો કેવો સ્વભાવ છે અને તે માણસનો સ્વભાવ બનૂંકુળ છે કે નહિ અથવા તેના સદગુણો શું છે તેનો પરચુનાર છોકરીએ જાતી અનુભવ મેળવવો જોઈએ છે, અને તે અનુભવ મેળવવા તેના સમાગમમાં વારંવાર આવવું જોઈએ. જો સીધી રીતે સમાગમમાં ન આવાય તો આડકતરી રીતે પણ સમાગમમાં આવવું જોઈએ પણ કમનસીબે આપણામાં એવા મેળાવડા અથવા ભેગાં મળવાની જગ્યા નથી કે જ્યાં જુવાન છોકરા અને છોકરીઓ સાથે મળે અને એકમેકની સાંચે વાતચીત કરી શકે. ઘણો ભાગ તો જુવાનિયાંઓ સાથે મળતાંજ નથી અને ફેટલાક સખખોની સાથે આ સખખથી પણ આપણામાં કુવારાપણું વધી ગયું છે. જે એવી જગ્યા રાખવામાં આવે કે જે વખતે સારા હોંગામ હોય અથવા જાહેર તેહેવાર હોય તેવે વખતે જવાન છોકરા અને છોકરીઓએ પોતાનાં આખાપના દેખતાં એકમેક સાથે ભેગાં મળી વાતચીત કરી શકે તો તેથી બન્ને પક્ષને ફાયદો થાય. આપણા છોકરા અને છોકરીને કેળવણી લેવાની જગ્યા પણ અલાયદી છે પણ પશ્ચિમ બાણી તો ખેડ જાતિ એકજ શાળામાં બણે એટલે નાનપણથીજ છોકરા અને છોકરીને એક એકના સ્વભાવ વિષે પુરતી માહિતી મળે છે પણ તે રીત આ દેશને અનૂકુળ નથી. ત્યારે એવું કાંઈ બની શકે નહિ ત્યારે માખાપની ફરજ છે જે પોતાની છોકરીને ખીજ સારા છોકરાઓની સાથે પોતાની દેખરેખ હેઠળ વાતચીત કરી શકે તેવા સંજોગો ઉભા કરવા, અને એક એકને ઘેર એક એકને બોલાવવાં જોઈએ. કાંઈ સારા છોકરો હોય તો તેને સારે અવસરે તેનાં કુટુંબ સહિત પોતાને ત્યાં જમવા અથવા ફરવા જવા તેડવો અથવા તો ટી-પાર્ટી આપવી અને પોતાને ઘરે જવાનને છુટથી વાતચીત કરવા દેવી. માખાપે પોતે પોતાની હાજરીમાં જુવાનીયાંને સાથે ભેળાવા દેવાં. ફરવા ફરવા જવું હોય ત્યાં પણ સાચે ભેગાં મળી જવું અને આવા સમયે છોકરીએ ચરમાપા ન કરવું, પણ જેમ પોતાના બાઈની સાથે છુટથી વાત કરે તેમ તેની સાથે વાતચીતમાં અચગૂલ રહેવું. આવે ટાંકણે છોકરીઓ કેટલીક વખત

શરમાઈ જાય છે તેમ રહેતું નહિ કારણ એમાં શરમાવાનું કાંઈ નથી, અને જ્યારે પણ વાતચીત દરવાની તરફ મળે એટલે વાતચીત કરવાને સુકતું નહિ અને માતાએ ઘણી ખર્ચખોડ ન કરતાં છુટથી વાત કરવાની તક તેઓને લેવા દેતી. જ્યારે આવી તક મળે ત્યારે છોકરીએ સાધારણ વાત ન કરવી પણ પેલા જવાનને કંઈ ચીજનો વધુ શોખ છે તે પુછવું. તે પરથી તે જવાનની ચાલચલણ માનમ પડે અને પુછવું કે વધુ શોખ તે જાનદાર ધરાવવાનું કાળુ શું? જો તે સારી રીતે કારણ સમજાવી શકે તો તેને વિષે ઠીક મત બાધવું. તેને ક્યા પુસ્તકો વાંચ્યાં છે અને ક્યા પુસ્તકો વાંચવા લાગ્યું છે તે પણ પુછવું તન અને મનની કેળવણી કેવી રીતે લેવી તે પુછવું, દરવા દરવા ક્યાં જાય છે અને કઈ જગા દરવા દરવાને લાવકની છે તે વિષે પુછવું. પેલાના ધર્મને વિષે વાદવિવાદ કરવો, ધર્મ કેળવણી, તનની કસરત અને તેની જીંદગીની ઉમેદો શું છે તે જાણવું. પેસાટકાને વાસ્તે તેના વિચારો શું છે તે પણ જાણવાનો ચલ કરવો. તેના જાની મિત્ર કેવા છે તે જાણવું. આવી વાત હમેશાં કરવી કે જ્યારે તેના વિચારો જાણી શકાય. ધર્મના, કેળવણીના, અંગ કસરતના, ધધાના, સુધારાઓના, જેવા કે લમની બામમા તેમજ ધર સંસારની માખડોના તેના વિચારો જાણવા મોષો વિશે જે જાપામાં આવતી હોય તે વાતો છોડવી જોઈએ, કે જ્યારે તેનું જ્ઞાન કંટપુ છે તે જણાઈ આવે.

જરથોશ્ટરી ધર્મમાં જણાવેલા ભરથાગના સદગુણો.

રામ ચરતના (ક. ૪૦) માં જણાવે છે કે “અમે જીવાન અને પ્રાણસુરત ધણી મેળવ્યે જે જ્યાં સુધી અમે જીવ્યે ત્યાં સુધી અમારૂં મોખણ કરે, જે અમેને ફરજદ જણાવે અને હકાવણ ભરેલી મીઠો જમાનવાળો હોય,” દરેક છોકરીની આ પ્રાર્થના હોવી જોઈએ એ ઉપરથી માનમ પડે છે કે જીએ નીચલા ગુણો ધરાવનાર ખારીદના ખાહેદમદ રહેવું જોઈએ :—

(૧) જીવાન—સુદો નહીં.

(૨) પ્રાણસુરત—જો પ્રાણસુરત ન હોય તો સાધારણ રીતે આવી શકે તેવા, પણ તે સદગુણી હોયો જોઈએ.

(૩) પોતાની જોરત અને ફરજદનુ પાલન પોપણ કરી શકે તેવો (દરેક જીવાન છોકરીએ એ બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી. તેની કમાઈ ઉપર ખુબ ધ્યાન રાખવું. નહિ તો કદીપણ સુખી જીંદગી ગુજરી શકાય નહિ.)

(૪) મરદાનગીવાળો અને તદરોસ્ત-કે નેથી ફરજદની શ્રદ્ધ થાય—તદરોસ્ત બરથાર એ સર્વથી અગતની બાબત છે, કારણુ જો બરથાર તદરોસ્ત હશે તોજ સારી રીતે સુખચેન અને પાલન પોપણ કરી શકશે.

(૫) ડહાપણવાળો-ઉછાછનો અને કમઅકથી બરથાર સાથે સુખમાં રહેવું એ કેવળ અશક્ય છે. ઉપરના સદ્ગુણવાળો બરથાર શોધવા જરૂરોસ્તી ધર્મ એક આને સુચવે છે, એવા સદ્ગુણો તમે કોઈ જીવાન્યામાં જુઓ ત્યારેજ તેની ઉપર તમારો પ્યાર બાધજો નહિ તો પાછળથી દુખી થશો.

પ્યારમાં પડતી વખતની સાવચેતી અને ખરા ખોટા

પ્યારની પીછાન.

જે જવાન પ્યારમાં પડતાને વાર તમારી ઉપર એકદમ શીદા થઈ જાય અને બેબાકલો થઈ જાય અને તમારી પૂઠે ને પૂઠેજ ન્યાં જાય ત્યાં દોડે તેવા છાલકાં મગજવાળા જીવાનને તમારો પ્યાર એકદમ ના આપતાં, કારણુ કુદરતનો એવો કાયદો છે કે જે માણસ એક સ્ત્રીના ઉપર એકદમ વળગી બેશે તે તે સ્ત્રી જલદીથી છોડી દેશે. જેમ એક બચ્ચાંને નવું રમકડું આપ્યે તે વેળા તે કેવું તેપર શીદા થાય છિ પણ થોડા વખતમાં તે રમકડાને પડતું મેલી ખીચું રમકડું માગે છે, તેમ જો પેલો જવાન એકદમ પ્યારમાં ગાડો થેલો થઈ જાય તો જાણવું કે તેનું મગજ હલકું છે, તે પોતાના જીરુસાને દબાવી શકતો નથી અને છાતકું મગજ હોવાથી તે થોડા વખતમાં જોડેલો જલદી પ્યારમાં પડ્યો તેટલોજ જલદી છોડી દેશે. એટલું યાદ રાખવું કે કોઈ જીવાન ઘણો ખુબસુરત હોય તોપણ પેહુલીજ નજરે પ્યારમાં પડવું જોખમ ભરેલું છે; તેની ચાલ ચલણ અને તેના સદ્ગુણો પેહુલાં જાણવા જોઈયે.

પ્યાર.

આપણે વારવાર પ્યારનો શબ્દ વાપર્યો પણ ખરો પ્યાર શું અને ખોટો પ્યાર કેવો હોય છિ તે જાણવું જોઈયે

ધ્યાર એકજ જાતનો નથી રહેતો, ધ્યાર ધણી જાતનો રહે છે : જોવો કે બાઈનો બહેન તરફનો ધ્યાર, માન પિતા અને સગા વહાવાનો ધ્યાર, દિવ-સોજ અને દયા ઉપર રચાયેલો ધ્યાર ; આ સર્વ જાતના ધ્યાર કરતાં લગ્નનો ધ્યાર જુગલ પ્રકારનો હોય છે. તે ધ્યાર જુવાન સ્ત્રી અને મરદની વચ્ચેનો ધ્યાર છે, અને તેનો જુરસો કાંઈ બાર છે, જે જુરસો જ્યારે માણસમાં ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે તે ધ્યાર સામી તરફથી મેળવવા તન, મન અને ધનનો ભોગ આપી દે છે. એવો ધ્યાર ધણો ખરો બે જણ વચ્ચેજ બાજે છે, એક મરદ અને એક સ્ત્રી સિવાય બીજા કોઈ પર પણ એવો ધ્યાર બાજો નથી. એ ધ્યાર બહુ જુસ્સાવાળો છે, એ ધ્યારને લીધે એક સ્ત્રી અથવા મરદ પોતાની દરેક ચીજનો ત્યાગ કરવાને તૈયાર થાય છે, અને તન, મન અને ધનનો ભોગ આપવાને આંચકી ખાતો નથી.

જ્યારે એક મરદ અને સ્ત્રી વચ્ચેનો ધ્યાર આવે, જુરસો ધરાવે છે, ત્યારે ખરો અને ખોટો ધ્યાર કેવો હોય છે અને તે કેમ પારખે તે વિષે એક સ્ત્રીએ જણવું અવશ્યનું છે : ઠારજી જેમ થોરોલ્ડ (Thorold) કહે છે તેમ “સ્ત્રીના મનથી ધ્યાર આખી કુદરત છે, ધ્યારથીજ તે કુદરત દાને છે, વધે છે, અને પાકત થાય છે, ધ્યારમાંજ તેણીની આખી કારકીરદી સમાયેલી છે, ધ્યારમાંજ તેણીની દિવની ખુશાલી સમાયેલી છે ; ધ્યારમાંજ તેણીની નાજુક ખાતરી વાત છુપાયેલી છે ; ધ્યારમાંજ તેણીની સઘળી સલામતી છે ; અને ધ્યારમાંજ તેણીનો ઉચ્ચામાં ઉચ્ચો મોભો સમાયેલો છે !”

ધ્યાર આપણે કહી ગયાં તેમ એક મનનો જુરસો છે, પણ તે જુરસો સદગુણ પર આવેલો હોય તો તે સાચો ધ્યાર સમજવો, નહિ તો તેથી ઉલટો ખોટો ધ્યાર તે હોવો જોઈએ. આપણો એક ચીજ પર ધ્યાર કરારે બાજે છે કે જ્યારે તે ચીજ ઘણીજ પ્રમુદ્ધ હોય અને બીજાઓ કરતાં એટલે હોય તેમજ તેમાં કાંઈ સદગુણ સમાયેલો હોય અથવા તે ચીજ વારંવાર આપણી નજર આગળ આવ્યા કરતી હોય. ખરો ધ્યાર ઉપલી રીતે બાજે છે પણ એ ખરો ધ્યારમાં પણ તકાવત છે. જો કે ધ્યાર ખરો હોય પણ લાંબો વખત ટકી ન શકે એવો પણ હોય છે,

જોવો કે એક મરદ એક ખુશસુરત સ્ત્રીને જોતાંને વાર પ્યારમાં પડે છે, અને તેણીનો પ્યાર મેળવવાને જાનફેશાની કરે છે; પણ એ પ્યાર ફક્ત ખુશસુરતીપર રચાયેલો હોવાથી જ્યાંસુધી તેની ખુશસુરતી રહે છે ત્યાંસુધીજ પ્યાર પણ તકે છે, પછી જ્યારે કાંઈ દુઃખથી ખુશસુરતી જતી રહે, અથવા તો ઘડપણમાં મ્હોપર કરચલી આવે કે તે પ્યાર રહેતો નથી, તેથી ખાલી ખુશસુરતીપરજ રચાયેલો પ્યાર તકલીદી હોય છે. ત્યારે પ્યાર બાંધતી વખતે ફક્ત ખુશસુરતીને વાસ્તેજ જો પ્યાર બાંધેલો તો તે લાંબો વખત ટકશે નહિ. એક સ્ત્રી આવી રીતે પોતાના મરથારનો પ્યાર ઘડપણમાં મેળવશે નહિ, પણ શ્રેષ્ઠમાં શ્રેષ્ઠ પ્યાર તો સદગુણપર રચાયેલો છે એક મરદ અથવા સ્ત્રી એકમેકપર તેઓનાં સદગુણોથી અથવા તો પવિત્રાઇથી પ્યારમાં પડ્યાં હોય તો તે પ્યાર લાંબો વખત તકશે અને તે સર્વથી શ્રેષ્ઠ ગણાય છે 'કારણ જો એક સદગુણી આદમીપર તેના સદગુણને ખાતર પ્યાર બાંધ્યો હોય તો તે પ્યાર ખરેજ શ્રેષ્ઠ અને તે મરણુ તત્કનો રહેશે. હવે એથી ઉઘટા ખોટા પ્યાર વિશે વિચાર કર્યે. હવસ અને પ્યારમાં બહુ તફાવત છે. હવસ તો એક જાતનો નિયંત્રણ છે અને પ્યાર તો એક જાતની પવિત્રતા ગણી છે કે જેમાં હવસ સુદૃઢ સમાયેલો નથી, એક મરદ અથવા સ્ત્રી પોતાનો પવિત્ર પ્યાર એકમેકની ઉપર દેખાડે તો તેમાં હવસનો જરા પણ અંશ આવવો જોઈએ નહિ. હવસ એક સ્ત્રી અથવા મરદને ખાકી શરીરની મઝાદ મેળવવાને લલચાવે છે, જ્યારે સાચો પ્યાર તો તેના આત્મા સાથે સંગમ રાખે છે અને પોતાના સાથીનાં દુઃખ સુખને પોતાનું દુઃખ સુખ સમજે છે. કેટલીક વખત સ્ત્રીઓ અને મરદો એકમેકનો પ્યાર મેળવવા ખરાબ ઉપાયો અજમાવે છે: અત્યંત પોષાકના એસકીપણાંથી, ખુબ છુટથી અવિચારી હસીને બોલવાથી, લાડ અને નખરાં કરવાથી. એવો પ્યાર સર્વમાં તકલીદી છે, એ પ્યાર જલદીથી નાશ પામે છે અને એક સ્ત્રી અથવા મરદને આખી જીંદગી તુલીક એ પ્યારને ખાતર દુઃખી થવું પડે છે. એક સ્ત્રી એક આત્મ એસકી જીવાન્યાપર કંઈ નહિ તો તેના પોષાક અને સોના

રૂપાંના દાગીનાથી મોહી પડે છે, પણ તેમાં તેણી જલદીથી પરતાય છે. દરણુ તે એસકી જીવાન્યો બહુ ખરચાણુ રહે છે, કરજ કરે છે અને પછી હાડમારીમાં જીદગી ગુમરે છે. વળી કેટલીક વખત એક ઠોસો બોલીદરાજ જીવાન જેમ આવે તેમ હસાવે છે અને આરા હસાવ્યાથી અને છુટથી બોલવાથી ખ્યાર બાકે છે તેના પણ ઉપલાજ હાલ થાય છે. કેટલીક વખતે એક જીવાન ચોક્કસ નખરાંથી, લાડથી અને ચેહેરાના ફેરફાર કરી સ્ત્રીમાંથી ખ્યાર મેલવવાના મતન કરે છે. વળી સ્ત્રીઓ પણ લાડ અને નખરાંથી ખ્યારનો જીરસો નખળા ખવાસના જીવાનિયામાં ઉરકરે છે અને પોતેજ આપકે દુઃખી થાય છે. તેથી આવા ખોટા ખ્યારથી એક સ્ત્રીએ ખુબ સભાળવું; એસકી પોપાકથી, બોલીદરાજથી, લાડ અને નખરાંથી, અંબાધ જવું નહિ, નહિ તો એવા હાલકાં મગઝના જીવાન સાથે લમના માંકમાં જોડવાથી આખી જીદગીનું સુખ બરબાદ કરશે. (જીવો જીવાનીનો વિષય)

પણ જો એક સ્ત્રી ફક્ત ખુબસુરતી અને ઉપલા લલચાવનારા દુર-ગુણોથી એક જીવાન સાથે ખ્યારમાં નહિ પડતાં જો તે, તેના લજ્જાજીવન પિછાણ કરી તેની ઉપર સદગુણને ખાતરજ ખ્યાર-ખાંધશે તો ખરજ તેણી આખી જીદગી સુખી ગુજારશે.

આપણે અદરાયા પહેલાં એક જીવાનને કેમ તપાસવો, તેના સદ-ગુણો કેમ જાણવા, ખ્યાર કેવો છે, તે વિષે વિવેચન કર્યું છે, હવે આપણે અદરાયા પછી કેમ સાથે રહેવું તે ઉપર દરિયાફત કર્યો.

લગનનું પચન આપતી વખતે રાખવી જોઈતી સંભાળ.

એક પૈસાદાર સ્ત્રીએ વરના પૈસાનો વિચાર કરવાની જરૂર નથી, તેણીને તો તેના સદગુણો જ જાણવાની અગત્ય છે, અને જો ખ્યાર તે જાણાવે તે છે કે નહિ, તેનો ખ્યાર વિચારવંત છે કે એકદમ હાલકાં ગયજો. ખ્યારનો ઉમરો કાઢી પોતાના મગઝપરનો કાણુ ખોણ દે છે, તે ફક્ત તમારી ખુબ-સુરતી અથવા રીતજ માને છે કે તમારા સદગુણોની પિછાણ કરે છે, તે જાણવું અતિ ઉપયોગી છે. જો કોઈ જીવાન સદગુણથી લમને ચાલતો

હોય અને પોતાનો સાચો પ્યાર જાહેર કરતો હોય તો તેને ભરથાર તરીકે કબુલ કરવાનો કોલ આપજો. એવી રીતે સોધ કરી ભરથાર મેળવવા વિષે જાણીતો લેખક Dr. Johnson શું કહે છે તેપર ધ્યાન પોહોંચાડો :—

“મેહું મન અને ડહાપણથી લગ્ન સુખી થાય છે, પણ જો નાની વયમાં અને ભારે ઇચ્છા, દરિયાકત, ભવિષ્યને વિષે નિયાર આચાર, સદગુણો, રીતભાત અને નીતિના મળતાવડાપણાં વગર લગ્નને વિષે મરજી બતાવી હોય તો નાસીપાસી અને પસતાવા શિવાય બીજાં શાની આશા રાખ્યે ? પણ આવીજ રીતે લગ્નો થાય છે. એક જીવાન મરદ અથવા સ્ત્રી દૈવયોગે સાથે મળે, અથવા તો કાંઈ ઠગાઇથી તેઓને સાથે મેળવવામાં આવે, તેઓ એક બીજા તરફ નજર ફેંકે, એક બીજા તરફ તેઓ જો આહ બતાવે અને ધરે જઈ એક એકને વિષે સ્વપના જોય અને તેઓનું કાંઈ ધ્યાન ફેરવવાને બીજી બીજો ન હોવાથી તેઓ જ્યારે જુદાં પડે ત્યારે એથેન લાગે અને તેપરથી તેઓ ધારે કે જેઓ સાથે રહે તોજ સુખી રહીશું. તેઓ પરણે છે અને તેઓએ જાણી જોઈને આંધળાપણું છુપાવેલું ત્યાર પછીજ માલમ પડે છે. તેઓ પછી કુસંપથી અને મારામારીમાં જીંદગી ગુજારે છે અને કુદરત ધાતકી છે એમ વિચારે છે.” Tuller કહે છે કે “પરણીને સુખ મેળવવાના વિચારથી તમે પોતાને ના ઠગો, જોદા આપે તેના કરતા જસ્તી સંતોષ તમે ના જોવો, અથવા તો પ્રાણીઓ આ દુનિયામાં મેળવી શકે તેના કરતાં વધુ ના માગો. લગ્ન કાંઈ ઓલીમપસની ટેચની કાની તદ્દન ખુશી વાદળાં વગરની નથી પણ લગ્નમાં પવન અને તોફાનની આશા રાખજો; અને જ્યારે તોફાન મટી જશે, ત્યારે ઠવા સ્વચ્છ અને તંદરેસ્તી વધારે તેવી આવશે. તમને અડચણો અને તકલીફો મળશે તેની નોંધ લો. યાદ રાખજો કે ખુલખુલ વસત રૂતમાં ચોડાજ વખત ગાય છે, પણ જ્યારે ઇકાંપર સેવન કરવા બેસે છે ત્યારે મૂઝું ચંદ્ર જાય છે. જાણે કે તેની ખુશમીજીજી નાના બગ્ચાંની સંભાળમાં જલ્દાઈ ગઈ હોય તેમ. તોપણ જો કાંઈ પરણવામાં હરકતો નડે છે તેનો જલ્દો જેઓ ડહાપણથી પોતાનો સાચો સુટી કાઢે છે તેઓને ઇશ્વર યુરતો આશાનીથી

વાળી આપે છે.” આ લખાણ પરથી પરણવામા ને ઠહાપણ ન વાપર્યું હોય તો ને મુશકેલી નડે છે તેનો ખ્યાલ મળે છે. તેથી તમે વચન આપો! અચવા અદરાવો તે અગાઉ ઠહાપણથી તમારો સાથી ચુટી ઠાઠજે!

૧ અદરાયા પછીનો વખત કેમ ગુજારવો.

હવે આપણે અદરાયા પછીનો વખત કેમ પસાર કરવો તે વિશે વિવેચન કર્યું. અદરાયા પછીનો વખતમા પણ ખુબ સભાળ રાખવી જોઈએ. એક જવાન સાથે અદરાયા એટલે તેની સાથે પરણ્યોજા એમ એકદમ સમજી ન લેવું, ડહાંચ ખીજા વિવનો નડશે અને તેથી તમને જુદા પડવું પણ પડે. તેથી ને છુટ એક પરણેલું જોકું બોગવે તે છુટ અદરાયા પછી મેળવવી એ નીતિને અનુસરવું નથી. જો કે અદરાયા પછી એક મિજા સાથે છુટથી વાતચીત કરવી પણ એક એકના શરીર તરફ છુટ મેળવવી સજાવાર નથી અને તેમ જ્યાંથી દેટલીક વખત બહુ દાનીકારક પરિણામ આવે છે: અપ્પ કરી જ્યારે કારજ (વેશવાય) ભાગે છે ત્યારે. અદરાયા પછીનો વખત તો પવિત્ર પ્યારના ઝરાને મળ્યુતાઈ આપવાનો વખત છે, એજ ભવિષ્યમા પ્યારને દમ ઠહાવી રાખવો તે વિષેનું જ્ઞાન મેળવવાનો વખત છે, અને તમને આખી જીંદગીમા દી પણ પાઠો મગશે નહિ એવો એજ સોનેરી વખત છે; કારણ એ વખતે તમારો પ્યાર અકુશમા રહેનો છે અને તેથી કરી તે પ્યારની મઝાદ લાભો વખત આયુ રેટેરો એજ સમય તમારા ભરથારને તમારામા કંઈ ચીજ પસદ છે તે જાણી લેવી જોઈએ, અને જે ચીજ પસદ ન હોય તે ચીજથી તમે દૂર રહેરો તો તમારા ભરથાર અને તમે સપર્મા બાકીની જીંદગી ગુજારવાને શક્તિવાન થશો એજ વેળાએ તમારા સાથીના સ્વભાવને બારિકીથી તપાસી શકશો અને તે સ્વભાવને અનુસરીને ચાલવાની ટ્રીશ કરી શકશો, એટલુંજ નહિ પણ તમારા ખાવીદનાં સગા વહાલાનો સ્વભાવ પણ જાણવાની તમને તક મળશે અને તેઓના સ્વભાવ પ્રમાણે શાંતિ આપે જીંદગી ગુજારવાને બની શકશે. વળી અદરાયા પછી છોખરાની કેળવણી, ધરતુ ગુજરાન, એ વિશે નવી કરતુ ઘટારત છે. અદરાયા પછી રોજ સાથે મળી વાતચીત કરવી, એકમેકના

મનનો ખેલાસો કરવો, એકમેકના આચાર વિચાર તપાસવા, એકમેકની રીતભાતનો અભ્યાસ કરવો, અને કદ યીજ પર તમારો સાથી ખુબ ધ્યાન આપે છે, કદ યીજ તેને પસંદ છે અને કદ યીજથી તે ઘણોજ ખિન્નવાય છે, તેનો જોષતો અનુભવ મેળવવો ઘટારત છે, કે જેથી લગ્ન થયા પછી તેને પસંદ પડે તેવી ચાલથી, પ્યાર અને શાંતિથી જીવગી ગુજરી શકે. પણ જો તમને માલમ પડે કે ગમે એટલી મજાખુત ફોરોશો કર્યા છતાં પણ તમને તમારા સાથી સાથે સંપત્તિ રહેવાનું અને એમ નથી તોજ, ઘણો વિચાર કરી, કાજ (વેશવાલ) ગુપ્ત ગુપ્ત તોડી નાખવાને ચુકનું નહિ, નહિ તો આખી જીવગી કુસંપ અને હાડમારીમાં ગુજરવી પડશે. અદરાયા પછી આશરે એક વર્ષમાં લગ્ન થવાંજ જોઈએ, તેટલો વખત તમને એકમેકના પ્યારને ટેકા આપવાને એકમેકનો સ્વભાવ મળતાવડો કરવાને બસ છે. પણ એથી વધુ વખત એમ પસાર કરવાથી પ્યાર વધવાને બદલે ઘટી જશે અને નુકસાનકારક થઈ પડશે; તેથી અદરાયા પછી એક વર્ષમાં જરૂર લગ્નના ગાંઠથી જોડાવું.

સર્વ ઠેકાણે હાલ લગ્નની વખતે એક વીંટી પેહેરાવાનો રીવાજ છે, પણ બહુ થોડાં માણસો એ વીંટી શા માટે પહેરાવે છે તેનું કારણ જાણે છે. એ વીંટી પહેરાવામાં કાંઈ ભેદ સમાપક્ષો છે તે યુનાની ફિલસુફ Aristotle ના લખાણમાં નીચે પ્રમાણે છે :—

“લગ્નની વીંટી સોનાની બનાવવામાં આવે છે તેનું કારણ એટલુંજ કે તે બહુ ઉચી અને સફાઈદાર ધાતુ છે અને તે ધાતુ લાંબો વખત ચાલે છે તેમજ લગ્નનો પ્યાર પણ સોના જેટલોજ ટકાઈ હોવો જોઈએ.

“તેનો આકાર ગોળ છે તેનું કારણ એજ કે ગોળ આકાર બધા આકારોમાં સંપૂર્ણ છે અને તે જીવેદનીની ધધાણી છે (કારણ ગોળ આકારનો છેડો હોતો નથી તેમજ લગ્નમાં પ્યારનો પણ છેડો હોવોજ ન જોઈએ).

“વીંટી એક હક આપવાની ધધાણી છે, તેણીને અથવા તેને તે એક મહોરદાર અથવા ભરથારનો હક આપે છે.

“એ વીંદીની ઉપર કાંઈ જોખા કરવામાં આવતી નથી પણ સાદી હોય છે, જેથી પરણેલી છંદગી સારી ગુમરી સમાય.

“તેને કાખ દાઢમાં પહેરાવામાં આવે છે કારણ તે દાઢ આપણુ હેડાંની પામે આવેલા હોય છે, અને તેથી ચોથા આંગણાં પર કે જે આંગણાનો છંદગી આવે નિકટ સંબંધ છે એમ ધારવામાં આવે છે.”

સાન.

“Yes! a world of comfort

Lies in that one word—wife! After a bickering day—

To come with jaded spirit home at night,

And find the cheerful fire, the sweet repast,

At which, in dress of happy cheeks and eyes,

Love sits, and smiling, lightens all the board!”

G. S. KNOWLES.

“હા! ‘મહોરદાર’ એ સમ્બંધીનું સારી દુનિયાનાં સુખનો ખ્યાલ આવે છે. આખા દિવસના કંટાળા ભરેલાં કામથી થાકીને મરદ સંજે ન્યારે ઘરે પાછા આવે છે, ત્યારે એક ખુશકારક-સંબંધીની આસપાસ, સ્વાદિષ્ટ મિત્તળાની તૈયાર ભેય છે, અને પોતાના બંદાઓના ગુલામી જાણે અને દર્પથી પ્રદુસ્તિત આંખો ભેતાં-એક પણ વારમાં તેની સપળ થાક ઉતરી જાય છે અને આનંદની લહેરીઓની તે મજાદ બોલવે છે!”

છ. એસ. નેક્સ

હવે આપણુ લક્ષ્મીના દિવસપર વિચાર કર્યે. આપદે એક જીનો મરદ સાથનો લક્ષ્મીના પવિત્ર ગાંઠ બધાવાનો દિવસ આવી લાગે છે. તે દહાડો તે ભેડાંની આખી છંદગીની કારકીરદનો પાયો નાખનાર છે. લક્ષ્મી એ આદમીની છંદગીને કેવી શ્રેષ્ઠ બનાવે છે તે આપણે જોઈએ અને તે વિષે જાણીતા લખનારો શુ કહે છે તે તપાસ્યે. લક્ષ્મી S. Smith નામનો લખનાર કાતરની માથે સરખાવે છે; કાતર બે દાઢાઓને સાથે જડેલી છે અને સાથેજ કામ કરે છે, અને જોકે બેઠે દાઢા એક મેટ્ટી ઉપડા કરે છે તોપણ કામવાતુંજ કામ તેઓ કરે છે; પણ જો કાંઈ બે દાઢાની વચમાં આવે તો તેને શિક્ષા થાય છે. ન્યારે Keldwell કહે છે કે, “જોકે લક્ષ્મી ચપતું એક બેડું દોષ તોપણ એટલું છે અને એટલે નેમ

રાખે છે. જેમ એક ગાડીનાં ચાકો બે હોય છે તોપણ તેઓ સાથે એક ધરીપર દૂર છે તેમ લગતું જોડું છે. તમારી જીંદગીનો બોલો લગતી જોડો થશે, તમારો રસો ખુલ્લો થશે, અને તમારી જીંદગીની નેમો જોડે દૂર હોશે તોપણ નજદીક આવશે.”

દબલ્યુ. સેકર (W. Secker) જણાવે છે કે, “ સ્ત્રી અને ભરથાર બે બળતી મીણબત્તીના જેવા જોડાયે, કે જેથી ધરને જાસ્તી રોશની મળે; અથવા તો બે ખુશબોવાળાં ધુવને સાથે બાધેલાં જેવાં હોવા જોડાયે કે જેથી ખુશબો વધે; અથવા તો બે એકજ સુર પર ચડાવેલા વાજાં જેવા હોવા જોડાયે, કે જેથી ગાયનને વધુ મધુરતા આપે. ભરથાર અને સ્ત્રી, એ કાણુ છે ? એતો બે પાણીના ઝરા છે, કે જે સાથે મળી એક થઈ જઈ એકજ મોટો ઝરો થાય છે.” જાણીતો થોમસ મુર કવિતામાં જણાવે છે કે “ જ્યારે એક જોડું મીનાઈ ગાંઠમાં જોડાય છે ત્યારે તેઓનું હૈયું બદલાતું નથી, તેઓની પેશાની ઠંડ થઈ જતી નથી, તેઓ દુ ખર્માં પણ પ્યાર કરે છે અને મરી જાય છે ત્યાંસુધી પ્યાર દેખાડે છે. તેઓનું સુખ એક કવિ પણ દર્શાવી શકતો નથી, આવા પ્યારના જુસ્સાનો એક કલાક તે દૈયા વગરના અને હંમેશનાં બદલાતા સુખની આખી જીંદગીની બરોબરનો છે, અને જો બેહેરત જેવાં બાગ આ પૃથ્વીપર હોય તો આજ છે—તે આજ છે ! ”

આ લખાણ પરથી જણાશે કે જો એક ભરથાર અને સ્ત્રીમત મીનાઈ પ્યાર બાંધ્યો તો તેઓને કેવું સુખ પ્રાપ્ત થાય છે.

એક સ્ત્રીએ પોતાના ભરથાર તરફ એવો પ્યાર બતાવવો જોડાયે કે જ્યારે તેણીનો ભરથાર નજદીક હોય ત્યારે તેની અંદર એવી ખુશાલી પેદા થાય કે આ પૃથ્વીમા બહેસ્ત શું છે તેનો ખ્યાલ તેને આવે, અને તે નીચલા કવિની લીટીમાં પોતાનો વિચાર પોતાની મોહરદાર વિષે જણાવવાને તત્પર રહે. જાણીતો કવિ મીડલ્ટન (Middleton) લખે ■ કે—

‘ એક માથુસને પોતાની મોહરદારના પ્યારની અંદર જે આસાનગી છુપાયેલી છે તેના કરતાં દરિયામાંનું સવળું ઝવેરાત કિમતી નથી. દુ

ત્યારે મારા ઘર આગળ આનું છું ત્યારે દુઃખગુણના દવાનો પમરાત સુધું છું. સમ કુલે આનંદ ઉપજાવે તેનો પમરાત મોકલે છે વાપોલેટ કુલનું ખીલાનું તેના કરતાં વધારે મુશ્કેલી નથી.”

ત્યારે એક મહોરદાર પોતાના બરધાર તરફની દરેક દરને બાબતો અને પોતાનો પવિત્ર ખ્યાલ દરદમ ફેંકે, ત્યારે કોઈપણ બરધાર એવો એવકા ન હશે કે ઉપલા ચખ્ખોમા પોતાનું સુખ દરદારથી નહિ ।

હવે આપણે એક સદગુણી મહોરદાર કેવી હોવી જોઈએ, તેણીએ પોતાના બરધારને કેમ ચડાવે, તદ્દરેત્ત અને સુખી બનાવે, બરધાર તરફની દરદા કેમ બાબતો અને પરણેલી જીવગી કેમ સુખી ગુણવતી તે વિષે અવલોકન કરે. Simonides નામનો ભણીનો કવિ કહે છે કે, “ દુનિયાની સરખી સારી માવમતામાં એક સારી મહોરદાર સર્વથી ઉત્તમ ચીજ છે, પણ જો તેણી ખરાબ હોય તો માણસની જીવગીની મર્યાદા વધુ હાનીકારક બધા છે ”

એક સદગુણી મહોરદારને વિષે જરેમી ટેલર (Jeremy Taylor) નીચે પ્રમાણે વિદ્યતાથી પોતાનું મત આપે છે — “ એક નેક મહોરદાર એક માણસને ધર્મની છેલ્લી બક્ષેષ છે અને તે ઉત્તમ બક્ષેષ છે, તે મરદનો દિરેત્તો અને નહિ ગણાઈ શકાય તેવા સદગુણો ધરાવનાર પ્રધાન છે, તેના સદગુણોનું તે એક મદવેર છે, તેના મદવેરનો તે એક દાખડો છે, તેનો અવાજ ગાયન જેવો મધુર છે, તેનું હસવું તેના અમકતો દિવસ છે, તેની ચુમી તેના નિરદોષપણાનો અભિવાદ છે, તેના હાથો સલામતીના કનેસ છે, તે તેની તદ્દરેત્તીનો મયમ છે; તે જીવગીનું સત્ત છે; તેનો ઉદ્દોગ તેની ખાતરી બરેથી હોત છે, તેની કરકસર તેનો સલામતી બરેતો કારભારી છે, તેના હોઠો તેના વક્તાદાર સવાદકારક છે, તેની છાતી તેની ચીંતા અને સબાળનો તકિયો છે, અને તેની બાંદગી તેના ઉપર ધર્મની આશીરવાદ વગ્ધાવનાર ગોઠિયો છે ” આ લખાણ પરથી એક મહોરદારને પોતાના બરધાર તરફની દરદા બાબતો વગર ઉત્તેજન મળશે.

તમારે ભરથાર સાથે તમારો સંબંધ શું છે. અને તેની તરફ તમારે શું ફરજ અદા કરવી જોઈએ, તે કવિરાજ શેક્ષપીયર નીચલી કવિતામાં જણાવે છે.

‘ Thy husband is thy lord, — ’

“ તારો ભરથાર તારો શેઠ, તારી જીંદગીનો તથા તારો રખેવાલ, તારું સર, તારો રાજા, તારો સંભાળ લેનાર, અને તારું ગુજરાન કરવાને માટે દરિયા અને જમીન બન્નેની ઉપર પોતાનાં શરીરને કબ્જા આપનાર છે. બ્યારે તોફાની રાતના અને ઠંડા દિવસોમાં (ચાકરીની) સંભાળ તે રાખે છે, ત્યારે તું તે વખતે સહી સલામત ઉંઠમાં ધર રહે છે. તારી પાસેથી પ્યાર, સુંદર ચહેરો અને ખરી તાબેદારી શિવાય બીજું કંઈ પણ તે માંગતો નથી. ” આ લખાણપરથી એક સ્ત્રીએ એમ નહિ સમજવું કે તેના ભરથારને શેઠ ગણવો અને પોતે એક શુદ્ધામઝી તરીકે રહેવું. એવું મત કદીપણ શેક્ષપીયર જોવો કવિરાજ દરજાએજ નાહ. એતો હિન્દુસ્તાનના અજ્ઞાન લોકોએ એવો વિચાર રાખે છે, અને આજે પણ કરોડો બાયડીઓ શુદ્ધામઝીની માફક જીંદગી ગુજારે છે, એ ખરેજ અપ્રસોસકારક છે. એ કવિરાજ એમ કહેવા માંગે છે કે એક સ્ત્રીએ પોતાના ખાવીંદને એટલો બધો ચાહવો કે તેનો શેઠ હોય તેમ ગણવો, અને તેના તાબેદાર રહેવું, એટલે તેની મરજી રાખવી અને તે કહે તેમ ચાલવું, જે તે કાયદા-કારક હોય તેજ. જેમ ભરથારનો દરજ્જો આપે છે, તેમ એક સ્ત્રીનો પણ દરજ્જો મોટો છે. સ્ત્રી તો ધરની રાણી છે, તેણી વગર ઘર હાલ દવાલ છે, તેણી વગર ભરથાર જેવા બોલ પણ ન હોય, તેણી વગર તેવું જીવતર શું કામનું ? એ વિષે કવિઓના અને સાહિત્યમાથી મતો આપણે ટાંકી ગયા છિયે. જેમ એક ભરથાર ગુજરાન કરવાનું સાધન કરી આપે છે તેમ તેની બાયડી પોતાનો પવિત્ર પ્યાર આપે છે, જે મીનોઈ પ્યાર તેના ખાકી પૈસા કરતાં લાખ દરજ્જે શ્રેષ્ઠ છે. પોતાના ભરથારના પૈસા કરકસરથી વાપરવા, ધરનાર સંભાળવું, હોકરાં ઉઠેરવાં, એ બધું એક મહોરદારનું કામ છે. શું આ ઉપરથી સ્પષ્ટ જણાવું નથી કે એક મહોરદારનો દરજ્જો ભરથારના જેટલોજ ઉંચો છે ? પણ

દિન્દુ સ્ત્રીઓએ એક મહોરદાર તરીકે દરજ્જે મેળવવાને યત્ન કરવી જોઈએ. ગુલામડી તરીકે રહ્યા કરતા એક મીનોઈ ખ્યાર દેખાડતાર સાથી તરીકે રહેવાની અને પોતાનો દરજ્જો જાળવવાની ઈચ્છા તેઓએ કરવી જ જોઈએ છે.

એક મહોરદારની પોતાની બરથાર ઉપરની સત્તા બાબે કાણુ અજાણુ હોય ? આપણે વાર વાર સાહિત્યમાં અને કવિની કલમથી એક સ્ત્રી સામી જાતિને પોતાના સદ્ગુણોથી, નરમાસપણાથી અને પતિવ્રતથી સુધારીને ચઢ્યાથી પકતી ઉપર મેળતી, અને તેણીની સાજા મન, હંધકા વિચારો અને અજાણપણાથી તેને ખરાબીના દરિયામાં ડુબાડી દેનારનો ખ્યાલ આપતી જોઈએ છિયે, જોકે તેણી નાચુક અને દુષ્ટી જાય તેવી આપણને લાગે છે તો પણ તેણીની અજુદીક સત્તાથી અરધી દુનિયા ચાલે છે એમ કહેવામાં આવકી લાગતી નથી એક પરણેતર જ્યારે પોતાના બરથારનો ખ્યાર અને રિવાજ મેળવે છે ત્યારે તેણી અજાણ કાણુ પોતાના બરથાર-પર મેળવી શકે છે, અને જો ચાહે તો તેને ફિરસ્તો બનાવી શકે, નહિ તો તેને સેતાનમાં ફેંચી શકે તેણીને વાસ્તે તે કાણુમી ભોગ આપવાનું હરદમ તૈયાર થઈ શકે. જ્યારે આવો મામલો હોય ત્યારે પરણેતર પોતાના કાણુનો સારો ઉપયોગ કરવાને બદલે ઉત્તરો ઉપયોગ વાર વાર કરે છે તેણી જ્યારે પરણીને જાય છે ત્યારે તેણી પોતાના ધણીને તેના બેહેન મા વિગેરેપર ખ્યાર કરતો જોઈ અદેખી પડે છે, તેણી જસ પોતા ઉપરજ ખ્યાર માગે છે અને આવી અદેખાઈથી તેઓની વચેનો પવિન ખ્યાર તોડવાને ધણી ખરાબ નેશોશા કરે છે, જે ખત્યાતજ સ્ત્રી જાતિને શરમાવા જેવું છે. આપણે વાર વાર એક જુવાનને પરણવા પડેલા તેના મા, બાપ, બહેન, બાઈ સાથે માવાથી વરતનો જોઈએ છિયે, પણ જ્યારે પડે છે ત્યારે પરણેતરની અદેખાઈ સ્ત્રીને આધિન થવાથી અને તેણીની ઉપરના અનંત ચાહથી ભોગવાઈ જઈને બહાવાઓ સાથે ટટો કરતો જણાય છે આજ ટટલા કુટબોમાં પારકી સ્ત્રીઓએ આ રીતે એક સુખી મરના સપનો નાટ કીધો છે. આવી સ્ત્રીને સમજવું જોઈએ કે જેમ તેણીના મા બાપ, બાઈ, બેહેનને તે ચાહે છે તેમ તેણીનો પરણેતર પણ

ચાહે છે, અને તેમ ચાહવાની તેની ફરજ છે. ત્યારે બેહેનો ! યાદ રાખજો અને એવાજ નિયમથી પરણુજો કે પારકે ઘર તમારે ખાતર કુસંપ થાય નહિ. તેનો ઘટતો ચાહ તેઓ તરફ તેને જતલાવા દેવો અને ન જતલાવે તો તમારી ફરજ છે કે તેને તે શિખવો, તમારી ફરજ છે કે જ્યાં પણ તમારું પગલું પડે ત્યાં શાંતિ અને ખ્યાર વધારો ? પણ અફસોસની વાત છે કે કેટલેક ઠેકાણે એથી ઉલટું છે : કેટલાક દાખલામાં નવી વહુ આવતાંજ મારામારી ચાલુ રહે છે. એ સંઘર્ષાનું કારણ તો ઉંચા પ્રકારની નીતિ જીતે શિખવવામાં આવતી ન હોવાથી અદેખાઈતું ઝેર તેઓમાં જલદી પેવસ થાય છે તે છે.

ત્યારે બેહેનો, તમે તમારા ભરથારપર તમારા ખ્યારથી કેટલી સત્તા મેળવી શકો છો તે તો તમને ખબર છે. તમારા સદગુણથી તમે તમારા ભરથારને આ દુનિયામાં બહેસ્તનો ખ્યાલ આપી શકો; પણ એક સ્ત્રીના દુરગુણો તેને દોજખનો ખ્યાલ પણ ધણો સારી રીતે આપી શકે એમ આપણુ જોઈ ગયા.

ડૉ. ફ્રેંકલીન, જણાવે છે કે, “મેં એક કારખાનામાં એક માણસને વારંવાર હસ્તે મુખડે ઉમંગથી કામ કરતો અને જોઈને તેની સાથે સંબંધમાં આવે તેઓની સાથે બલમનસાઈથી અને ખુશ મીઠા-જથી વાત કરતો દોઢો હતો. દહાડો ઠંડો હોય કે તદન ગરમગીની ભરેલો હોય છતાં તેના અહેરા પર ઉનાળાના સુરજનાં ફિરજની માફક હસતું પ્રકાશી નિકળતું હતું. મેં તેને આવી રીતે તે ખુશનુમા રહે છે તેનો શો બેદ છે તે કહેવા કહ્યું. તેણે જવાબ આપ્યો, ‘ડાક્ટર એમાં કાંઈ બેદ નથી. મારી બાયડી એક ઘણી ડાહી ઝોરત છે, અને જ્યારે હું કામપર જાઉં છું ત્યારે તેણી ઉત્તેજનને ખાતર માયાળુ બોલો બોલો છે, અને જ્યારે હું ઘર પાછો ફરું છું ત્યારે તેણી હસ્તે મુખડે અને એક સુમી સાથે મને ભેટ છે. પછી એક ચાહતું કપ તો જરૂર તૈયાર હોય છે, અને આજે આખો દિવસ તેણીએ મને ખુશી કરવા એટલી બધી નાની ચીજો કીધી છે કે મારા હૈયામાંથી માયા વગરનો એક બોલ પણ હું કોઈને કહી શકતોજ નથી.’”

આ ઉપરથી માનમ પડશે કે એ સ્ત્રી પોતાના ભરપૂરને
કેવો ખુશાલીમાં આપો નિવસ મર્યાદા કરી નાખે છે સુર યોમસ
સુર, એક ખરી મહોરદાર કેવી દેવી જોઈએ તે વિશે નીચે પ્રમાણે
રહે છે — “તેણી નસીબના ચક્કર સાથે જવાતી નથી, પણ જેવી અને
તેવી-જ રહે તેણી સાગ વખતમાં ડુગરાઈ જતી નથી તેમજ વળી
વંચીમાં તદ્દન બેઠી રહેતી નથી, પણ તેણીને એકજ સગા ખુશ
નીત નજાગો, સાત સ્વભાવવાલો અને મગતાવડા ખવાસવાલો સાથી જોઈએ.
તમાન ડોકલને તેણી તેના દૂધ સાથે જાન આપશે, અને નાનપણથીજ હા-
પણ ભરેલી કેળવણી આપશે અને કોઈથી મડળીમાં તમે મયા દરો સાથી
ધર જવડો આવવાની તમને ઇચ્છા થશે તમે મડળીથી ખુશાલી સાથે કારેમ
થઈ તેણી, કે જે આટલી બહાલી, આટલી બહોલી અને આટલી બધી
નીવનસા છે, તેણીની ગોદમાં રહેવા તમને મગશે ત્યારે તેણી વાસથી
વળાડશે અથવા ગીત ગાશે ત્યારે તેણીનો અવાજ તમને એકાંતવાસમાં
આનંદ ઉપજાવશે, અને જુવનુવધી પણ વધારે મધુર લાગશે તેણીની
દોસ્તીમાં મત અને નિમ ખુશીમાં જાડશે, તેણીની વાનોમાં તમને
દમેલા નવી નવી ખુશી માલમ પડશે, તેણી તમારા મગજને દોનેશાં
આનંદમાં નાખશે, તેણી તમારા હૃદયપદ્મને દુ ખાવક થતુ અટકાવશે.”

કુંડમાં મરણી મહોરદાર કેવી દેવી જોઈએ તે એનાન (Amou)ની
નીચલી કનિનાના સારપથી સ્પષ્ટ જણાશે —

“શરીરમાં સફાઈ, અને પોનાક, રીતમાત અને બોલોમાં તેણીનું
સદગુણી મગ દેખાશે. ખુશ મીઠાજ દમેશ તેણીનો ચહેરો ચંદ્રાવશે,
પણ જુવનુવધીની જરાપણ અસર રહેશે નહિ, કદીપણ ગુસ્સા સાથેનો
અને માથા વગરનો તેણીનો ચહેરો જણાશે નહિ. કદીપણ ગુસ્સા ભરેલો
બોલ તેણી બોલશે નહિ. તેણીના દોડેમાંથી જાઈની જ-ગોઈ નિજાશે
નહિ, પણ તેમાંથી ક્રૂર સમ્યાઈ અને મધુરતાજ માલમ પડશે, તેણીનો
અભ્યાસ તેણીના સાથીને ખુશ કરવાનો અને વધારે ગહેવાનો-જ હશે
તેણી તેને રૂ પાડે આવશે જોવાની રાહ જોશે, અને ત્યારે તે આખા
દરમને ચાહેલો એક વાક આનંદમાં જુવનુવધી તેને ગ્રાહ્યશે, ત્યારે તેણી

હસ્તે મુખડે તેને બેઠવા જશે અને જો કંઈ આગળ ન હશે તો તેને એક ચુમી લેશે.”

એક મહોરદાર પોતાના ભરથારના સુખની સાથી થાય તેમાં કાંઈ પણ શક નથી, પણ જ્યારે એક મહોરદાર પોતાનો ભરથાર આહતમાં અને કાંઈ પૈસા ટકાની તાંગીમાં આવી પડે છે ત્યારે જો ખરા સાથી તરીકે રહે તો તેણીએ મહોરદારની ખરી ફરજ બજાવેલી કહેવાય; પણ દિલગીરીની વાત છે કે આપણે કેટલેક ઘરે જોઈએ છીએ કે જ્યારે એક ભરથાર પાસ પૈસા હતા ત્યારે તેની બાપડી અતિ વહાલથી રહે છે, પણ કમનસીબે પૈસા જતા રહ્યા પછી રોજ મારામારી કરે છે. તેણી અવેરાત અને સારાં કપડાં પહેરવાને માટે પોતાના દુઃખી ભરથારનાં દુઃખમાં ઉમેરો કરે છે. તેણી વારંવાર મેણા મારે છે, અને સાઈ' સાઈ' ખાવા પીવાનું અને પેહેરવાનું માગે છે. આવી બાપડી ખરેખર પોતાના ભરથાર તરફ ખૂબ ધરાવતી નથી, તેણી તો ફક્ત સાઈ' સાઈ' પેહેરવા ને ખાવાનેજ માટે પરણી હોય એમ લાગે છે જો તેણી કાંઈને સારી રીતે પેહેરેલી ઓઢેલી જોય તો ધર આવી ફેસતો ઠાધેતોજ છે કે “મને પણ એવું અપાવો.” પણ પોતાનો ભરથાર પૈસાની તાંગીથી કેમ હેરાન થાય છે તેનો તેણી કાંઈ પણ ખ્યાલ રાખતી નથી. બસ ‘માઈ’ ને ‘માઈ’ એમજ બોલે છે. આવી જીવન-ગાર બાપડીને જાણીતા લેખક ચૌશીમઠન ધરવીમનું નીચકું લખાણ બહુ ફાયદાકારક થઈ પડશે. તેણે છે કે, “જ્યારે નસીબ ઉંધું વળી જાય છે અને મુસિબતમાં એક માણસ આવી પડે છે, ત્યારે એક સ્ત્રી તેવું દુઃખ સહન કરવાને અને ઓછું કરવાને પોતાની શક્તિએ કેમ વાપરે છે તે વિશે વિવેચન કરવાને મને વારંવાર તક મળે છે. જેમ એક વેળા ઓક (Oak) ના ઝાડની આસપાસ વીંટળાય છે, અને તે ઝાડની ઉંચે ચઢી સુર-જનાં તડકામાં રહે છે અને જ્યારે તે સખ્ત ઝાડ વિજળાથી ફાગી જાય છે, ત્યારે તે વેળા તેના ફાટેલા બાગની સાથે વીંટળાયેલી તેઓને સાથેજ રાખે છે, તેમ જગત કૃપાળુ ધર્મરે સ્ત્રીઓ કે જેઓ માણસોનો શત્રુભાર છે, અને માણસોથીજ જેઓનું ગુજરાન છે, તેઓપર જ્યારે અચપ્રયુક્ત

દુ ખ આવી પડે છે ત્યારે (પિલા વેગાની માફક) તેઓના સ્વભાવના ખડખ-
ચડા બાગોમાં વીંટળાઈ તેઓના દુઃખથી સુખતાં માપાંને ટેકવી રાખી,
તેઓના કુટી ગયલાં હૈયાંને બાંધીને રહેવાને ધણીજ સુદરતાથી ફરમાવે છે.

“હું મારા દોસ્તને તેની આસપાસ તંદરોસ્ત કુટુંબ હોવાથી તેને
ઘણું બદાવથી સુખાનુકામી આપનો હતો ત્યારે તેણે જવાન આપ્યો કે
‘બધરી અને હોકરાં શિવાય બિજુ’ શ્રેષ્ઠ નમીજ હું ધર્યો ચકનો નથી.
તમે તવંગર હાથતમાં હતો ત્યારે તેઓ તમારી તવંગરીમાં ભાગ લેશે
અને તેથી ઉઘડું હશે તો તેઓ તમને આસાનગી આપશે.’ અને
ખરેખર મેં પરણેલાં માણસને પોતાની તંગીમાંથી બહારી મુક્ત થયો
તપાસ્યો છે; કારણ તેને પોતાનાં વહાવાંઓને તંગ સ્થિતિમાં જોઈ તેને
એક જાતની પૈસા મેળવવાની ઉઘટ થાય છે, પણ મુખ્ય કરીને તો તેનો
સ્વભાવ ધરમા એકમેકના ખ્યારથી ચાંત થાય છે અને તેની પોતાની
મજબૂત ચાલુ રહે છે, બ્યારે તે એમ માને છે કે જોકે સર્વે ઠેકાણે તો
અંધારું છે પણ હજી તેનાં પોતાનાં ધરમા એક રાત્ર છે કે જેનો તે રાત્ર
છે, બ્યારે એક કુંવારો માણસ તો અતે ખુશર અને આગસ્ટ બને છે,
તે વખતે તે પોતાને એકલો અડુલો સમજે છે અને તેનું દૈયું એક ન
વપરાયમાં આવે તોય મહેલની માફક હાનીકારક સ્થિતિમાં રહે છે.

“આવ: વિચારો એક વહેવાર વાળો કે જે મારી નજર સનમુખ
બની હતી તેની યાદ આપે છે. મારો જાની દોસ્ત ‘લેસલી’ એક
ખુબસુરત અને બહેલી સ્ત્રી સાથે પરણી, કે જેણીને એક ફેશનેબલ
જીંદગીમાં ઉડેરવામાં આવી હતી. તેની પાસે કાંઈ પૈસા હતા નહિ, પણ
મારા દોસ્ત પાસે બહુ પૈસા હતા, તેણીને બહુ લાડથી ચાહતો હતો અને
તેણીની ઉપર ઘણા પૈસા ખર્ચતો હતો. તેઓને એક જીમ ઉપર અતિ
ખ્યાર હતો, પણ કમનસીબે તે પોતાના પૈસા સલામાં વાપરતો હતો અને રૂંદને
રૂંદને તેણે સઘળા પૈસા સુખાવી દીધા અને તમ તંગીમાં આવી પડ્યો.
તેણે ચોડા વખત સુધી પોતાની હાલત વિશે કંઈને પણ જણાવ્યું નહિ
પણ તે અત્યંત ઉદાસી ચહેરે ફરવા કરતો હતો. તે બહુ દુઃખદાયક
અંદાજી સુખારતો હતો તોયજી પોતાની મટોરદારની આમળ દસતો ચેહેરો

રાખતો હતો. તેને બહુ દુઃખ હતું, પણ તેણી તેને તેના દયકાં અટકાવતો વારંવાર બોલી હતી અને તેનું કાલી મોહરાખ હસતું તપાસતી હતી. તેણી પોતાના ખુશમીનજથી તેનું દુઃખ વિસરાવવાને ધણી કોશેશ કરતી હતી, પણ તેથી તે વધારે દિલગીર થતો હતો, કારણ તેણીને તે ધણેજ ચાહતો હતો પણ તેણીને ખુશી અને અમન અમનમાં રાખવા પૈસા તેની પાસે ન હતા. છેલ્લે સરવાળે તે મારી પાસે એક દિવસ આવ્યો અને પોતાનો આખો હેવાલ જાહેર કીધો. જ્યારે તેની વાત આખી સાંભળી ત્યારે મેં તેને પુછ્યું, 'શું તારી આપડી આ વાત જાણે છે?' આ સવાલથી તે એકદમ રડવા લાગ્યો અને કહ્યું, 'બોલોને ખાતર મારી મહોરદાર વિષે કંઈપણ બોલ ના. તેણીને વિષે વિચાર કરતાં હું ગાંઠો થઈ જઈ-છું.' મેં જવાબ આપ્યો 'કંઈ નહિ. તેણી મોડે વહેલે જાણ્યા વગર રહેશે નહિ પણ જો તેણી તારી તરફથી જાણશે તો તેણીનું દુઃખ યોડું થશે કારણ આવી બાબત જો કોઈ ખ્યારાં તરફથી સાંભળે તો આપણને ધણું દુઃખ થતું નથી.'

“તેણે જણાવ્યું કે ‘અરે, મારા દોસ્ત! મેં તેણીના બધાંબધને કેમ જાણ્યું છે તેનો ખ્યાલ કર. હું જ્યારે તેણીને કહું કે તારો ભરથાર તો હવે બીજારી થયો છે અને ‘ફેશન,’ મોજ મજા અને સારી મંડળી છોડી દધને તેની સાથે તંગીમાં રહેવું પડશે ત્યારે તેણીને કેવું દુઃખ થશે? જ્યારે તેણીને એમ કહેવામાં આવે કે મારા વાંકથીજ સુખી જીવગી, કે જેમાં તેણીને સધળા ચાહતાં હતાં, તેમાંથી આવી સ્થિતિમાં લાવવામાં આવી છે ત્યારે તેણી શું વિચારશે અરે! તેણી ગરીબાઈ કેમ ખમશે? તેણીને તો હમેશ તવંગરીમાંજ ઉઠવામાં આવી છે; તેણીને જ્યારે કોઈ ગણકારશે નહિ ત્યારે તેણી તે કેમ ખમશે? તેણીને તો મંડળીમાં એક મુર્તિની માફક પુજતાં હતાં. અરે! તેણીની છાતી ફાટી જશે.’

“મેં તેની દિલગીરીના જુરસાને વેહેવા દીધો, કારણ દિલગીરીમાં બોલવાથી દિલગીરી ઝાઝી થાય છે, પણ જ્યારે તેના જુરસો ઝાઝો થયો ત્યારે તેને પોતાની મહોરદારને પોતાની હાથતને વિષે વાકેફ કરવાને સમજાવ્યો, પણ તે તો ડોકું ધુણાવા લાગ્યો, મેં તેને કહ્યું ‘હું તેણીથી

દુઃખ આવી પડે છે ત્યારે (ચિલા વેળાની માફક) તેઓના સ્વભાવના ખડખડા બાગોમાં વીંટળાઈ તેઓના દુઃખથી ઝુલતાં માથાંને ટેકવી રાખી, તેઓના દુટ્ટી ગચલાં હેયાંને બાંધીને રહેવાને મણીજ સુંદરતાથી ફરમાવે છે.

“હું મારા દોસ્તને તેની આસપાસ વંદોસ્ત કુરૂબ હોવાથી તેને ધણાં બહાલથી મુજારકગાદી આપેતા હતા ત્યારે તેણે જવાબ આપ્યો કે ‘બધરી અને છોકરાં સિવાય બિજુ’ શ્રેષ્ઠ નસીબ હું ધમણી શકતો નથી. તમે તવંગર હાલતમાં હશે ત્યારે તેઓ તમારી તવંગરીમાં ભાગ લેશે અને તેથી ઉશ્શદું હશે તો તેઓ.’

રાખતો હતો. તેને બહુ દુઃખ હતું અને યત્ન કરતું હતું, પણ તેણી તેને તેના
 સ્વપ્નમાં અટકાવતો વાર વાર જોતી હતી અને તેનું કાંઈ મોહરાખુ હસતું
 તપાસતી હતી. તેણી પોતાના ખુસમીબદ્ધથી તેનું દુઃખ વિસરાવવાને
 બહુ કાશ્વર કરતી હતી, પણ તેથી તે વધારે દિવંગીર થતો હતો,
 કારણ તેણીને તે ધણેજ આહતો હતો. પણ તેણીને ખુશી અને અમન
 અમનમાં રાખવા પૈસા તેની પાસે ન હતા. છેલ્લે સરવાળે તે મારી
 પાસે એક દિવસ આવ્યો અને પોતાનો આખો હેવાલ જાહેર કર્યો.
 જ્યારે તેની વાત આખી સાંભળી ત્યારે મેં તેને પ્રત્યક્ષ. 'શ' તારી

હુ ખ આવી પડે છે ત્યારે (પિલા વેગાની માફક) તેઓના સ્વભાવના ખડખડા ભાગોમાં વીંટળાઈ તેઓના દુઃખથી હુનતાં ગાથાંને ટેકરી રાખી, તેઓના દુટ્ટી ગયલાં હૈયાંને બાધીને રહેતાં ઘણીજ સુદરતાથી ફરમાવે છે,

“હું માગ દેવતાને તેની આસપાસ વંદેરેલ કુટુંબ હોવાથી તેને ઘણાં બદામથી મુજારકાદી આપનો હશે ત્યારે તેણે જવાબ આપ્યો કે ‘બધરી અને છોકરાં શિવાય નિજી શ્રેષ્ઠ નમીત હું ધમ્મી ચક્રનો નથી. તમે તવંગર દાસતામાં હશે ત્યારે તેઓ તમારી તવંગરીમાં ભાગ લેશે અને તેથી ઉચકું હશે તો તેઓ તમને

યતો હતો. તેને બહુ દુઃખ હતું-ન ચતું હતું, પણ તેણી તેને તેના કાં અટકાવતો વારંવાર જોતી હતી અને તેનું કાલી મોહરાશુ હસવું રસતી હતી. તેણી પોતાના ખુશમીનજથી તેનું દુઃખ વિસરાવવાને ડાકોશ કરતી હતી, પણ તેથી તે વધારે દિલગીર થતો હતો, તેણીને તે ધણેજ આહતો હતો પણ તેણીને ખુશી અને અમન મનમાં રાખવા પેરા તેની પાસે ન હતા. છેલ્લે સરવાળે તે મારી સે એક દિવસ આવ્યો અને પોતાનો આખો હેવાલ જાહેર કરી. મારે તેની વાત આખી સાંભળી ત્યારે મેં તેને પુછ્યું, 'શું તારી મડી આ વાત જાણે છે?' આ સવાલથી તે એકદમ રડવા લાગેલ ને કહ્યું, 'ખોટાને ખાતર મારી મહારદાર વિષે કાંઈપણ નાક ધારતીમાં

દુ ખ આવી પડે છે ત્યારે (પિલા વેગાની માફક) તેઓના સ્વભાવના ખડખડા બાજોમાં વીરળાઇ તેઓના દુ ખથી છુટતાં આપાને ટેકરી રાખી, તેઓના ટુટી ગયેલા હૈયાને બાંધીને રહેવાને ધણીજ સુદરતાથી દરમારે છે

“હું મારા દોસ્તને તેની આસપાસ તંદરોગત કુદુબ હોવાથી તેને વજા બદાતથી સુખારકમાદી આપનો દનો ત્યારે તેણે જન્માન આપ્યો કે ‘બધરી અને હોકરાં સિવાય બિજુ ઝેજી નમીજ હું ધમ્મી શકનો નથી. તમે તવગર હાલતમાં હશે ત્યારે તેઓ તમારી તવગરીમાં ભાગ લેશે અને તેથી ઉવટ દશે

રાખતો હતો. તેને ગદ્ડુ દુઃખ હતું. યવું હતું, પણ તેણી તેને તેના દયકાં અટકાવતો વારંવાર જોતી હતી અને તેનું કાલી મોહરાખ હસવું તપાસતી હતી. તેણી પોતાના ખુશમીજન્યા તેનું દુઃખ વિસરાવવાને ધણી કોશેશ કરતી હતી, પણ તેથી તે વધારે દિલગીર થતો હતો, કારણ તેણીને તે ધણીજ આહતો હતો પણ તેણીને ખુશી અને અમન અમનમાં રાખવા પૈરા તેની પાસે ન હતા. છેલ્લે સરવાળે તે મારી પાસે એક દિવસ આજ્યો અને પોતાનો આખો હેવાલ જાહેર કરી. જ્યારે તેની વાત આખી સાંભળી ત્યારે મેં તેને પુછ્યું, ‘શું તારી બાપડી આ વાત જાણે છે?’ આ સવાલથી તે એકદમ રડવા લાગ્યો અને કહ્યું, ‘બોદાને ખાતર મારી મહોરદાર વિશે કાંઈપણ શક ધારતીમાં

દુઃખ આવી પડે છે ત્યારે (પિલા વેળાની માફક) તેઓના સ્વભાવના ખાખ-
ચગ બાગોમાં વીંટળાઈ તેઓના દુઃખથી શ્રુવતાં માપાંને ટેકરી રાખી,
તેઓના કુટી ગયલાં હૈયાંને બાંધીને રહેવાને ઘણીજ સુદરતાથી ફરમાવે છે.

“હું મારા દોસ્તને તેની આસપાસ તર્દોસ્ત કુર્કુબ હોવાથી તેને
ઘણું બદાશથી મુઆરકઆદી આપનો હતો ત્યારે તેણે જવાબ આપ્યો કે
‘બધરી અને ઊઠરાં શિયાય બિન્નુ’ એજ નસીબ હતું ઇમ્મી શકનો નથી.
તમે તવંગર દાસતમાં હશે ત્યારે તેઓ તમારી તવંગરીમાં બાગ લેશે

રાખતો હતો. તેને બહુ દુઃખ હતું અને ચંદુ, પણ તેણી તેને તેના દયકાં અટકાવતો પારપાર જોતી હતી અને તેનું હાલી મોહરાખુ હસવું વધાસતી હતી. તેણી પોતાના ખુશખીનજની તેનું દુઃખ વિસરાવવાને બધી કોશિશ કરતી હતી, પણ તેથી તે વધારે દિવંગીર થતો હતો, કારણ તેણીને તે ધણેજ આહતો હતો પણ તેણીને ખુશી અને અમન અમનમાં રાખવા પેતા તેની પાસે ન હતા. છેલ્લે સરવાળે તે મારી પાસે એક દિવસ આવ્યો અને પોતાનો આખો હેવાલ જાહેર કર્યો. ત્યારે તેની વાત આખી સાંમળી ત્યારે મેં તેને પુછ્યું, 'શું તારી આપડી આ વાત જાણે છે?' આ સવાલથી તે એકદમ રડવા લાગ્યો અને કહ્યું, 'જોદાને ખાતર મારી મહારદાર વિશે કામપણ તક ધારતીમા

ગયો છે, તે સમજાથી ત્યાંની સગર ખુબ અદેશમાં પડી છે. જે દેશમાં આ બદી આશુ રહી તે દેશ ક્રના થવાનો એમ ખચ્ચીત જાણવું; તે દેશની પડતી એ બદીની શરૂઆતથી થવા માટે એમ યાદ રાખવું. આપણે જોયું તેમ એ બદી આપમતલખીપણાંથી શરૂ થાય છે. જે આદમીઓ છોકરાં વગરની છાંદગી ગુજરવાની દિમાયતમાં હોય તેઓનું કહેવું અંબાળથી તપાસશે તો માત્રમ પડશે કે તેમાં આપમતલખ અને હવસ સમાયેલા છે. દરેક માણસે પરણવાનો મૂળ હેતુ શું છે તે સમજવો જોઈએ અને તે માણસ જાતની વૃદ્ધિ કરવાનો છે અને તેજ સમજાથી લગ્નનો ગાંઠ બંધાય છે, પણ જેઓ નિયમ ખવાસનાં હોય છે તેઓ આ સદગુણ સમજતાં નથી—તેઓનો નીચ હવસ પુરો પાડવાજ તેઓ પરણે છે, આવા આદમીઓએ પરણવું સમજવાર નથી. તેઓએ હવસી છાંદગી ગુજરવી હોય તો પરણવા વગર ગુજરવી, પણ લગ્નના મીનોઈ ગાંઠને હવસથી બગાડવો નહિ. એવાઓ પરણ્યા છે એમ કહેવાય નહિ પણ હવસ તૃપ્ત કરવાનો માર્ગ લીધેલો કહેવાય તેઓને કદી પણ માખાપનો એલકાળ આપી શકાય નહિ. એવા મરદની સ્ત્રી કદી પણ મહોરદાર કહેવાય નહિ પણ એક વેશ્યા બેરી કહેવાય. ઇટનીક વખતે સ્ત્રીઓ જન્મ આપવાથી ખુમસુરતી બગડી જાય કરીને તેને જાળવી રાખવા છોકરાં થતાં અટકાવે છે અને કેટલીક સ્ત્રીઓ તો બચ્ચાં જન્મ મવાથી થતી વેદનાથી છોકરાંને તોડી પડાવે છે. છોકરાં થતાં અટકાવવું તે કેવું મતલખીપણું? અફસોસ, પોતાની મતલખ અને નિયમ હવસને ખાતર બચ્ચાંનું એવી નાકદર અને ધાતકી માતાઓ આડકતરી રીતે ખુન કરે છે, પરણવાના પવિત્ર ગાંઠને ડાખ લગાડે છે—આદમ જાતના નાશ કરવામાં ભાગ લે છે એટલુંજ નહિ પણ પોતાની મતલખને ખાતર બલિષ્ઠમાં પેદા થઈ નામ કહાડનાર અને દુનિયાની વૃદ્ધિ માટે અવશ્યનાં નર અને નારીનો નાશ કરે છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ પોતાના છોકરાંને પોતાનું દૂધ પણ આપતી નથી કારણ તેઓ કહે છે કે તેમ કર્યાથી તેઓ નજાણાં પડી જાય છે; આવા એવકુશી ભરેલા મતલખી વિચારથી પોતાનાં છોકરાંને માટે કુદરતે પેદા કરેલું જે દુધ તે રહેવા દઈ તેઓ હલકા

માણસનું દૂધ બાળકોને પાયડે. એટલું તો અનુભવથી પુરવાર થયું છે, કે બચ્ચું જેનું દૂધ પીયે તેવાંજ લક્ષણ શે છે, તેથી હલકી જાતનું દૂધ પીવેલાં બચ્ચા હલકા અવામનાં થાયડે. આપણામાં હાલ હલકો અવામ અને નિચ આસ્થનો વધી ગઇ છે તેનું કારણજ એ કે તેઓની માતા કુદરતે સરજેલું દૂધ પોતાની મનવખને ખાતર ન આપી પોતાની દરજ ન બાળવી હલકી ઓરનોનું દુધ પાયેછે, અને તેથીજ કેટલીક અનીતિઓ આવાં બાળકોમાં પ્રવેશ કરેછે. કુદરતના નિયમથી ઉલટી જઈ એક સ્ત્રી તરીકે દરજ બજાવવાને જે સ્ત્રી ઉલટ ધરાવતી નથી તેને કુદરતના કાનુની ઉલટા જવાને વાસ્તે ગેળી ફાળો ખમવા પડેછે.

સ્ત્રીનું બધારણ આપણે જોઇએ છીએ ત્યારે આપણને માલમ પડેછે કે તેણીને એક માતાની દરજે બજાવવાને માટેજ પેદા કીધી છે. તેણીના પેટના અધવો અને ગર્ભમ્થાન બચ્ચાને ઉઠેરવા અને પેદા કરવા તે કારતારે કમાય રહિતી જનાર્યા છે; વળી જ્યારે બચ્ચું નાનું હોયડે અને તેને દાન નથી હોતા ત્યારે કુદરત તે બચ્ચાને માટે તેણીની છાતીમાં દુધ આપેછે. જો કોઇ માતા છોકરાંને પાળવા કંટાળતી હોય તો તેણીએ આ સબંધે યાદ રાખવા કે—“જન દાંત નહોવો તબ દુધ દીધા.” એક કવિ કહેછે કે જ્યારે તે બચ્ચાને દાંત નથી હોતા ત્યારે કુદરતે દુધ આપ્યું ત્યારે જ્યારે દાન આપશે ત્યારે શું દાંતે ચાવી શકાય તેવો ખોરાક ન આપશે? બચ્ચાં વગરની સ્ત્રી એક રૂળ વગરના વાડના જેવી છે. જે ધરમા ફગાંદ નથી હોતું તે ધરમા ઉત્તમ સંસ્કૃતિ પશુ દોતા નથી; બચ્ચાં ન હોય તો એક મગ્ધ અથવા સ્ત્રી માખાપને ઉમદા એલકાજ બોમવી શકતાં નથી, એટલુંજ નહિ પણ પોતાના મગ્ધ જાદ પોતાનું નામ પણ અમર કરી શકતા નથી અને માણસ જાતની શુદ્ધિનાં કામમા જાન પણ નષ્ટ શકતાં નથી. એવાં જોડાંની ઝંઘડી દુનિયાને ફાયદામંદ દેતી નથી. છોકરાવાળું એક જોડું વધારે ઉદ્યોગી અને નીતિમાન હોયડે, કારણ નેઓને છોકરાનાં સુખવાનને ખાતર પોતાને નીતિમાન રહેવું પડે. બચ્ચા વધાં પછી એક ઉગડ માણસ પોતાની તે દેવ મુધારેછે અને પોતાના ઝાખથી મિતાહારપણુંતરી દે.

કુદાવાને અટકેલે. એક બચ્ચાછોકરાંવાળા આદમીને કોઈ ઘણું દુઃખ દેતું નથી કે તેનાં બચ્ચાંની હાથ ટ્રાંચે નહિ દુઃકમાં એક કવિ બચ્ચાંઓને વિશે નીચે મુજબ લખેછે :—“ જો બચ્ચાં આ દુનિયામાં નહિ હોય તો કરડાં માણસો વધારે કરડાં થાય, દયા વગરની ખમવત અને ધાત-ક્રીપણ વધે, પુરૂષ બેદિકરો ફરે, અને સ્ત્રી, સ્ત્રીના નામને એમ લગાડી વધારે પાપી થાય.” ખરેખર, એક સ્ત્રીને પણ બદ્દેશ કરતાં અટકાવનાર બચ્ચા છે ! જો સ્ત્રીને બચ્ચા ચતા ન હોય તો હવકી સ્ત્રીઓ વધારે બદ્દેશીનાં કામ કરતે.

જ્યારે બચ્ચાં દુર્ગુણી ચાપછે ત્યારે માળાપનોજ દુ ખ દેહે, પણ તેઓ દુર્ગુણી નિવડવાનું ડારણ માળાપની ખરાબ કૃતવણી અને માળાપનો હવમ છે. જો તેઓ જોઈતી પગ્હેજગારી રાખે, સારી કેળવણી આપે અને અણુધટતો લાડ ન લડાવે તો બચ્ચા જરૂર સારાં નિવડે. મારાં છોકરાં તો માળાપનો ઘડપણનો ટેકો છે. ઘડપણમાં જ્યારે કમાઈ ન શકાય અને સરીરે નખખાં પડી જવાય ત્યારે છોકરાં શિવાય કોણ તમારી દિલપછાડીને ખરદાસ્ત કરશે ? એક હાદાભાઈ નવરોજી જેવા અથવા ઝલેડસ્ટન જેવા બેટાને જન્મ આપી કોણ માતા હરખાયા વગર રહેશે ? જો તેઓ પોતાના હવસને કાબુમાં રાખે, જોઈતી પગ્હેજગારી રાખે, અને નાનપણથી સાચી કૃતવણી આપે તો આપણે આગળ દાખલાઓ જોઈ ગયા તેમ હમેશની વખતે ચોકસ સ્ત્રી પોતાનું મગજ ચોકસ જાળવવા પગડાવ્યાથી ચોકસ વિચાર અને કાર્ય કરનારા છોકરા પેદા થાય, અને માળાપે જે વેદના ખમી તેનો બદલો વાળી આપે.

સ્ત્રીઓ જન્મ આપતી વખતે પીડાતી નથી, પણ જન્મ આપ્યો કે
 તન્ત દુસ્થાર અને તદ્દરોસ્ત ચર્ચા જાય છે, એક બે દહાડામાં ટટાર ચર્ચા
 ચાલી ટાલી સકે છે, ખાય છે, તથા નાદે છે. આનું કારણ શું ? મોટે
 ઘરની સ્ત્રીઓ, તવ નવ વર્ગની સ્ત્રીઓ તેમજ વળી જેઓએ ધણે
 અભ્યાસ ક્યો દેય તેઓ, જન્મ આપતી વખતે અતિ પીડાય છે એવું
 અનુભવ ઉપરથી માલમ પડે છે. આથી પૃથ્વીપર એક તવગર માતા
 જન્મ આપતી વખતે બહુ વેદના ખમે છે, જ્યારે ખેડૂત અને ગરિમ
 વર્ગની સ્ત્રીને એવી વેદના ખમવી પડતી નથી, જેનું કારણ એટલું જ
 તેઓની છદ્મી શુભચિત્તવાની નિયતિ જુદીજ છે. મરીમ વર્ગ બહુ
 મેદનતુ હોય છે અને પોતાના શુભચિત્તને માટે તેમને અંગ કસવું પડે છે
 તે વર્ગની સ્ત્રીનું શરીર ખડતળ અને તદ્દરોમ્ત રહે છે, જ્યારે તવગર
 સ્ત્રીઓ અંગકસતની ગેદાગરીમાં શરીરે નળગા પડી જાય છે અને
 તેથી પીડાય છે. અમેરીકાની સ્ત્રીઓ જેઓ જ્ઞાન અને કેળવણીમાં
 આગળ વધેલી છે અને વંચારે છુટથી છદ્મી શુભચિત્તે તેઓમાં જન્મ
 આપતી વખતે વધારે વેદના પડે છે, તેનું કારણ એટલું જ કે તેઓ
 ખુબ અભ્યાસ કરી અને 'ફિઝિયોલોજી' છદ્મી શુભચિત્ત પોતાના શરીરને
 દોહરે જનાર છે, તેથી એવી વેદના તેઓને ખમવી પડે છે. આખો
 વખત બીન-જરૂરનો અભ્યાસ કરવાથી અને અંગ કસરત ન કરવાથી માત્ર
 નળગાઇ રહે છે અને જન્મ આપતી વખતે બહુ દુ:ખ ખમવું પડે છે.
 એ વિશે દાખલ "Galard Thomas" જણાવે છે કે "દાઘની

વળી ડૉક્ટર ડેવીસ જણાવે છે કે “જન્મ આપની વખતનું દુઃખ એ દરદી શરીરની નિશાની છે. તંદરોસ્તીના નિયમ ન સાચવ્યાથી કુદરતનું કાર્ય ઉલટું થઈ જાય છે, અને ખોરાક અને માવજતથી તંદરોસ્તી સાચવી ન રાખવાથી જન્મ આપતી વખતનું જરૂર દુઃખ ખમવું પડે છે.”

ડૉક્ટર ડગલાસને એક દહાડે સુસારના છ વાગે એક જન્મ આપતી સ્ત્રીને માટે બોલાવવામાં આવ્યો. ત્યાં જતાં તેણીના ઘરમાં ગમરાટ માલમ પડ્યો અને તેને જણાવવામાં આવ્યું કે ડૉક્ટરને બોલાવામાં આવે તે અગાઉ જન્મ આપવામાં આવ્યો હતો. તે જન્મ આપનારી સ્ત્રીએ જણાવ્યું કે તેણીને અરધો કલાક અગાઉ ભર ઉઠ્યામાંથી તેણીની પાંચ વર્ષની છોકરી જે સાથે સુતી હતી, તેણીએ ગમરાટ કરી ઉઠાડી. તે છોકરી જન્મેલાં છોકરાની હિતચાક્ષ અને રડવાના અવાજથી ચોકી ઉઠી.

એક ખાનદાની સ્ત્રીએ ઉધમાંજ એક બાળકનો જન્મ આપ્યો. તેણીએ પોતાના પલંગ પર એક બાળક જોઈ પોતાના જરથારને જાગૃત કરીધો. એજ ડૉક્ટર લખે છે કે “મારાં એક ઘરાકે આંઠ છોકરાને જન્મ આપ્યો પણ એકની વખતે પણ તેણીને દુઃખ ખમવું પડ્યું હતું” નહિ. તેણી ધારેલા વખતે જન્મ આપતી હતી, જરાપણ જાણતી હતી નહિ. એક સ્ત્રીએ બે છોકરાંનો જરાપણ દુઃખ વગર જન્મ આપ્યો. સાંજ પડતાં તેણી કહેવા લાગી કે તેણીને થાક લાગે છે, અને તેણી પલંગ પર ગયાને વીસ મીનીટ થઈ નહિ તેટલામાં તેણીએ પોતાની ‘નર્સ’ને બોલાવીને કહ્યું ‘મને દાંઢ અમળવળ જેવું લાગે છે, ને એ શું કાંઈકત છે?’ પણ તેઓની અભયથી વચ્ચે તેણીએ બાળકને જન્મતું જોયું.”

જે દાખલા ઉપર દરજાવ્યા છે તેમાંની સઘળી સ્ત્રીની તંદરોસ્તી બહુ સારી હતી—તેઓ જાતે બહુ તંદરોસ્ત હતી તેથી તેઓને જન્મ આપતી વખતનું દુઃખ ખમવું પડ્યું નહિ હતું. ડૉક્ટર હૉવ્થુક પોતાનાં ‘હમેશથી કલાં પણ દુઃખ વગરનો છુટકારો’ (Painless delivery)

નામના કિમતી પુસ્તકમા જણાવે છે કે — “અગ્નિ અને જગલી સ્ત્રીઓ જન્મ આપતી વખતે દુષ્કાર નથી ભોગવતી તેનું કારણ એટલું જ કે તેઓ સુધરેની અને શિષેની બેહેનો હોય છે. વધારે મજબુત બાધાની હોય છે, ખુની દવામા ગ્રહે છે અને વણી અગકસરત લે છે” આ દાખલાઓ ઉપરથી માત્રમ પડે છે કે જો એક માતા શરીરે સંપૂર્ણ અને તદ્દરોસ્ત હોય તો જન્મ આપતી વખતનું દુષ્કાર સુદૃઢ તેણીને માલમ પડતું નથી, અને એવા દાખલાઓ પુરતી સાબેતી આપે છે કે જન્મ આપતી વખતનું દુષ્કાર જન્મ આપણી જાણે ધારે છે તેમ કાંઈ જરૂરનું હોય નથી. દાકર ‘કોવન’ જણાવે છે કે — ‘હમેશા વખતે દુષ્કાર દરદને બદલે એ સ્ત્રી વધારે તદ્દરોસ્ત હોવી જોઈએ જો તે માતા સદગુણી અને નિરાશિ છદ્મી ચુનરનારી હોય તો આ વખતે પ્રશમીજન, તદ્દરોસ્તી અને આનંદમા રહે છે, કે જેવી તદ્દરોસ્તી સાધારણ વખતે તેણી ભોગવી શકી નથી હાન જુદા જુદા શાસ્ત્રોની ગાંધ કરનારાઓ સામેત કરી આપે છે કે જેવી રીતે અગાઉ મધ્યયથી ઉપજતી બદ્ધસ્ત્રી જન્મ સદાની નિકળી ગઈ છે તેમજ જન્મ આપતી વખતનું દુષ્કાર નિકળી જઈ શકે, પણ તેજ વખતે આ કિમતી સુખ બરાબર ઉપાય અને વળી તે ઉપાયો લાભે વખત આનું રાખ્યા ન હોય તો મેળવી શકાન નહિ”

બાહ્યોશ વિદ્વાનો આ દલીલપર અકમળ થાય છે જન્મ આપતી વખતનું દુષ્કાર એક માતા મયા અગાઉની આખી છદ્મી તેણીના જન્મથી તે બાળકનો જન્મ આપે ત્યાં સુધીની સંપૂર્ણ છદ્મી દેખાડી આપે છે, પણ હમેશ જે વખતે રલા હોય તે વખતની એક માતાની ચાલચનણ, તેણીના બાળકની લવિષ્યની છદ્મી ઉપર તેણીની આગળી છદ્મીના કરતા વધારે જનદી અસર કરે છે ઉપના દાન્ટરોએ જણાવેલા દાખલા અને દલીલપરથી સ્ત્રીઓને માનમ પડશે કે જેઓ તદ્દરોસ્તીના નિયમથી ચાલે છે, જેઓ ખાવા પીનામા અને પેહેરવામા મિતાહારીપણ સાચવે છે, અગકસરત ચાલુ ગણે છે, અને પોતાના હવસને ઝાણમા રાખે છે તેઓ જન્મ આપતી વખતે દુષ્કાર ભોગવતા

નથી. જન્મ આપતી વખતે દુઃખ થવું જોઈએ એમ દાક્ટરો માનવાને સાદ ના પાડે છે, પણ જોઓ કુદરતના કાયદાની વિરુદ્ધ જાય છે તેઓનેજ એ વખતે દુઃખ થાય છે. હાવ પૃથ્વીપર કરે ડો સ્ત્રીઓ જન્મ આપતી વખતે પિડાય છે અને ઘણીક વખતે બાળક અને પોતે બન્ને મરણ પામે છે. કરોડો બચ્ચાંઓ નગળાં જન્મ પામે છે અને આખી જીંદગી તેઓના માતાપિતા દવસ અને બેદરકારીને લીધે હાડમારીમાં ગુળતરે છે. આવી દુઃખદાયક હાલત સર્વ ઠેકાણે હોવાથી આ ઉપર દરજાવેલા અને હવે પછીના વિચારો સ્ત્રીઓએ ખુબ ધ્યાનથી વાંચવા અને તે પ્રમાણે જીંદગી ગુજારવાથી જન્મ આપતી વખતે જો દુઃખ અગાત સ્ત્રીઓને ખમતું પડતું અને પડે છે તે દુઃખ મુદત ખમતું પડશે નહિ, તંદરોસ્ત હાલતમાંજ જન્મ અપાઈ શકાશે, માતા તરીકેની કુળને સેહેવાઈથી બળવી શકાશે અને તંદરોસ્ત બાળક સાથે સુખી જીંદગી ગુજારી શકાશે.

ગર્ભસ્થાનમાં બચ્ચાંના શરીરરુપ બાંધારણ અને વધણું.

સ્ત્રીએ મરદ સાથે સગત કર્યાથી એક ચોક્કસ પદાર્થ અથવા વીર્ય નિકળે છે અને તે ગર્ભસ્થાનમાં જાય છે જોથી બચ્ચુ પેદા થાય છે અને રક્તે રક્તે મોટું થાય છે. એ બાળક બહુ બારીક અને સમજ ન પડે એવી હોવાથી જ્યાં દુઃકમાં સમજાવવામા આવશે. હમેલ સાધારણ રીતે નવ અથવા દસ મહિના તલક રહે છે (ધણુ કરીને ૨૮૦ દહાડા સુધી રહે છે.) હમેલની મુદત વિષે જાણીતી દાક્ટર “Helen Aydle” જણાવે છે—કે “(૧) હમેલની મુદત ૨૭૮ દહાડા અથવા ત્રાસીસ અઠવાડિયાંની હોય છે (૨) તેની મુદત બચ્ચાંની જાતિપર આધાર રાખે છે: એ મુદત જો પેટમા છેકરી હોય તો લામો વખત રહે છે (૩) જો બચ્ચું બારી હોય છે તોપણ લામો વખત રહે છે. (૪) જો પેટમાં ઘણું બચ્ચું હોય તો મુદત વધે છે. (૫) જો સ્ત્રી નાની વયની હોય છે તો મુદત લંબાય છે. (૬) બચ્ચાંની પેહેલી હીવચાવ આશરે એકસો ને પાત્રીમમે દિવસે આવમ પડે છે પણ જો છેકર એકજ હોય છે તો મોડેથી આવમ પડે છે.”

“ગભીરમાનસા અધ્યાત્મો વવ જતદી યાય છે. દસમે દહાડે તે અરુદ પારદર્શક “Sema-transparent” અને ભુરા રંગના બનાં જેવું માતમ પડે છે જાગ્રમે દહાડે તે વટાણાના દાણા જેવા પદાર્થથી ભરેલું માતમ પડે છે અને તેની વચ્ચે પારદર્શક ડાબી ટોચ છે, જે અધ્યાત્મની બધાવાની પહેનાના ચીન્ટો દેખાડે છે, ચક્રમે દહાડે તે વળેલું શરીર જેવું સાધારણ નજરથી આવમ પડે છે, એકત્રીસમે દિનમે તે એક છીડીની માફક અવયવો જણાય છે અને તેનું વજન ત્રણથી ચાર ગ્રેનનું હોય છે કેવળ શરીરના બાગો જણાતા માટે છે જેવા કે કમરનો કાથો અને હૃદય (Heart) ત્રીસમે દહાડે એક ઘોળાપર બેસતી માખીના જેવું મ્હો અને શરીર એક દહાડી માત્ર વિટળાયેલું માતમ પડે છે હજુ સુધી હાથ પગ જણાતા નથી પણ માથું શરીરથી મોટું માનમ પડે છે, અને જે પહોળું જરી તપાસ્યું હોય તે તે અરધા ઈંચ જેટલું માતમ પડે છે પાંચમે અઠવાડિયે હૃદય (Heart) ખીન્ન શરીરના બાગ કુત્તા મોટું થવા માટે છે પેન્ટી આખો બે નાગા ડાવતી માદા આવમ પડે છે, અને હંધુ મોગ માણસના જેવા ધાટનું દેખાવ દે છે

માતમે અઠવાડિયે નીચલા જડમાના નરમ ટાંચા બધાવા માટે છે. નાજુક અને પાનગી પામતી પણ માનમ પડે છે, હંધુ મપૂર્ણ થાય છે મગજ મોટું થાય છે અને આખો અને કાન સપૂર્ણ થતા આવે છે હવે અવયવો, હાથ પગ કુટતા આવમ પડે છે ફક્ત તેમજ દહાડી નળી તો વીંચતી માફક માનમ પડે છે, પણ કોતેજી મોટું માનમ પડે છે. સાતમે અઠવાડિયે શુદ્ધ માનમ પડે છે

ખીન્ને મહિો આગળા હાથો માનમ પડે છે પણ નાજુ માનમ પડતી નથી, હાથ પોત્તા કરતા મોગ માનમ પડે છે પણ આગળા હોતા નથી હજુ સુધી કંઈ જાતિ છે તે ઓગળતું સુશકેત પડે છે આખો સ્પષ્ટ જણાત છે, નાચ પોપવા જેવું માનમ પડે છે નમઝરા ગોળ અને એક ગે થી જુદા જણાય છે, મ્હો ઉનાડું માનમ પડે છે અને પેહેની ચામડી અને માહોગની ચામડીનો તફાવત માનમ પડે છે આખું જમ્યું દોઢા બે ઈંચ જેટલું માનમ પડે છે પણ માથું તેમા ૩ હાંચ છે

ત્રીજે મહિનાને છેડે આંખના પોપચાં રચે રીતે માત્રમ પડે છે પણ આંખ બંધ હોય છે, અને હાથો ખીડેલા હોય છે. કપાળ અને નાક જણાય છે અને છુપી ઈંદ્રી પણ દેખાય છે, હૈડાંને જોરમાં ધપકારો સભળાય છે, લોહી ફરવા માંડે છે, આંગળાઓ જરાબર જણાય છે અને સ્નાયુ જરાબર બંધાય છે. ચોથે મહિને બચ્ચું છ થી આઠ ઇંચ જેટલું મોટું થાય છે અને સાત આઠ આંત્રમ જેટલા વજનનું થાય છે. તેની આમડી શુભાખી રંગની હોય છે. જો એ વખતે બચ્ચું જન્મે છે તો થોડાજ ક્યાક જીવે છે.

પાંચમે મહિને તેનું શરીર આઠથી નવ ઇંચ જેટલું થાય છે અને આંઠથી અગયાર આંઠસ જેટલું હોય છે, છઠ્ઠે મહિને લંબાઈ સાડાબાર ઇંચની થાય છે અને વજનમાં એક પાઉંડના જેટલું હોય છે. માંથાપર બાલ માત્રમ પડે છે, આંખ બંધ રહે છે, આંખના પોપચાં જડાં થાય છે, તેઓને છેડે બાળ અને ભવા થોડાં થોડાં માલમ પડે છે, સાતમે મહિને દરેક ભાગ મોટા અને મપૂર્ણ થાય છે, હાડકાં પણ બધાં જરાબર થાય છે અને લંબાઈ બારથી ચહાદ ઇંચની, અને વજન અઢી પાઉંડથી ત્રણ પાઉંડ જેટલું હોય છે. એ વખતે બચ્ચું જન્મ્યું હોય તો તે દમ લઈ શકે છે, રડે છે અને જરાબર સારવાર કીધી હોય તો જીવે છે. આઠમે મહિને બચ્ચું જડાઈને બદલે લંબાઈમાં વધે છે. લંબાઈમાં મોજથી અઢાર ઇંચ અને વજનમાં ચારથી પાંચ પાઉંડ હોય છે. આમડી બહુ રાતી હોય છે, નીચેનું જડણું જે પેહેલાં બહુ નાનું હતું તે ઉપલા જડણાનાં જેટલુંજ મોટું થાય છે. છવ્ઠે એટલે નવમે મહિને બચ્ચું ઓગણીમથી ત્રેવીસ ઇંચ લાંબુ અને વજનમાં છ થી નવ પાઉંડનું હોય છે. લાલ લોહી ફરે છે, પરસેવો થાય છે, અને નખો જરાબર બંધાય છે.

આપણાંમાં એવા વહેમ હોય છે, કે જો આઠમે મહિને બચ્ચું જન્મ્યું હોય તો તે સાતમે મહિનાની માફક જીવી શકતું નથી, અને પણ માણસો એમ ધારે છે કે આઠ મહિનાનું બાળક તો જીવી શકતું જ નથી; પણ કેટલાક દાખલાથી ઉપરી બાળક જોડી પડી ગય છે.

ગર્ભસ્થાનમાં બચ્ચાંતુ માથુ હેઠળ અને પગ ઉપર રહે છે. પગ ઘુંટી બાજુથી જોડેલા હોય છે. પણ ઘુંટણ ખુર્ગ હોય છે અને હાથની છાતીપર આદમ વાળેની હોય છે, કે જેની ઉપર દડપચી રહે છે. હવે એ ગર્ભસ્થાનમાં બચ્ચાંઓ કેમ થાય છે તે તપાસ્યે.—

એ બચ્ચું માના ખોરાક અને લોહીથી જીવે છે. જેવું બચ્ચું બધાય છે કે તેની આસપાસ એક જાતની જાડ બધાય છે જેને “placenta” કહે છે, તે શરીર સાફ કરવાની વાદળીના જેવું હોય છે. તે નવમે મહિને આઠથી નવ ઈંચ જેટલું લાંબુ અને વચમાંથી બે ત્રણ ઈંચ જાડું રહે છે, નાકેથી પાતડું રહે છે. વજનમાં પોણાથી સવા રાતનું હોય છે અને કંઠેજાના જેવું લાગે છે પણ કંઠેજાનાં જેટલું નક્કર પોણું નથી.

એ ગર્ભસ્થાનમાંના બચ્ચાને ખોરાક પુરો પાડે છે, એથીજ બચ્ચું દમ પણ લઈ શકે છે અને એથીજ બચ્ચું સપુર્ણ સ્થિતિમાં આવે છે. એક ધોરી નસ જેવી નસ બચ્ચાની દુડી માથે જોડાય છે અને તેથી માતાનું લોહી બચ્ચામાં વહે છે. “Trillo” નામનો વિદ્વાન કહે છે કે “જો માતા જગજગ દમ લે નહિ તો બચ્ચાને ધૂલ થાય છે. જો હમેલવાળી સ્ત્રી ધણે વખત બેમી રહે, સુખ પડી રહે અને જાડી ચર્મ જાય તો નાજુદ બચ્ચાને જન્મ આવે છે. એનું કારણ એટલુંજ કે માતાના દમ લેવાના અપચો ખુલસા બરેના હોય નહિ અથવા તો તેણી સેહેલાઈથી દમ લઈ શકતી ન હોય. જોકે પોતાના જીવનને માટે થોડો દમ આવી શકે પણ મચ્ચાના પોપણને વાંચે પુરતી દવા દમમાં લેતી ન હોય. સુવેલા છોકરા જન્મે છે તેનું વર્ણુ જી એમ કારણ હોય છે.

હમેલ પારખવાની રીત.

પહેલા જેની એક ઝીંને હમેલ રહે છે કે તેણી દુર બેસતી નથી પણ કેટલીક વખતે દુર ન બેસવાના બીજા કારણ પણ હોય છે જેવા કે ખરી, પેટનો મરજ, જલંદર, જેવા દરેકને લીધે પણ એક સ્ત્રી દુર બેસતી નથી તે સંજાણતું કેટલીક વખતે તો હમેલ રહે જ તે છતાં એક સ્ત્રી દુર બેસે છે, પણ એવા દાખલા તો ફક્ત અપવાદી છે.

પેટ તરફના ભાગે ત્રિજે મહિનેથી મોટા થાય છે. પણ એજ ક્રેટ હમેલ રહ્યાની નિશાની નથી, 'બીબ' કારણને લીધે પણ પેટ મોટું થાય છે.

પેટમાં બચ્ચાંનું હાલવું હમેલવાણી સ્ત્રીને માલમ પડે છે. પણ તેની સંભાળ રાખવી જોઈએ કારણ કેટલીક વખતે પેટમાં ઘડ ધ્રુમડાં થાય છે તે વખતે પણ તેઓ હાલવા માંડે છે. ખરી ઇલાજી તો બચ્ચાંનું જે હૃદય ધપકારો કરે છે તેપરથી માલમ પડે છે. જે માતી સાધારણ નાડી તપાસી હોય તો એક મીનીટમાં ૭૦ થી ૮૦ ધપકારો થાય છે જ્યારે પેટમાંના બચ્ચાંના ધપકારો ૧૨૦ થી ૧૪૦ થાય છે. જે પેટ ઉપરથી ધપકારો તપાસ્યા હોય તો તરત હમેલ છે કે નહિ તે માલમ પડી આવે.

ત્રિજે મહિને છાતી પણ ઉપસી આવે છે અને બહુ મોટી દેખાય છે, અને ધાનની બોતનીની આસપાસનો ભાગ કાળો થાય છે પણ હાલની સ્ત્રીઓ નખળા હોવાથી હમેલની બીજી પણ કેટલી નિશાની માલમ પડે છે; જેવી કે સવારની સીકનેસ (Morning Sickness) એટલે સહવારનો ઢોલીયાપરથી નીચે પગ મુક્યો એટલે જીવ ડોવાવા માંડે છે. પહેલાં ત્રણ મહિના એમ થાય છે, અને કેટલીક વખત છેલ્લે તુલક આવીજ રીતે રહે છે. હોજરીના બગાડનાં કારણથીજ એવી બિમારી બોગવવી પડે છે. કેટલીક વખતે બહુજી જીખ લાગે છે, અને વારંવાર જીખ લાગે છે પણ થોડાજ ખોરાકથી શાંતિ થાય છે. ન ખાધેલી અને અસાધારણ, વપરાસમાં નહિ આવતી વસ્તુઓ હમેલવાણી સ્ત્રી ખાવા માગે છે અને તેણીને બારે વસાણાં નાખેલું મધમધવું ખાવા ગમે છે. હોજરીમાં દુખાવો થાય છે તેથી વળી કેટલીક વખતે ખાધા પછી થાય છે, જે દુખાવો બહુ તીવ્ર હોય છે પણ જે.વોમીટ કરાવ્યું હોય તો તુરત નરમ પડી જાય છે.

હમેલવાણી સ્ત્રીની બિમારીની માવજત,

હમણાં એવું સાધારણ રીતે આપણી સ્ત્રીઓમાં થઈ ગયું છે કે મોટા ભાગ જ્યારે હમેલ રહે છે ત્યારે સહવારની સીકનેસ (Morning

sicknesses) અથવા તો સહવારે હો તે વખતેથીજ છવ ફરવા માંડે અને ઝોઢારી થવા માંડે તેથી દેટલાઓ એમ ધારે છે કે હમેશની વખતે ઝોઢારી થતીજ નોંધાયે પણ તેમ નથી. એ તો નબળા તબિયતને લીધે છે. એનું મુખ્ય કારણ તો તંદરોસ્તીના ખાસ, પીવા, પહેરવા અને અંગકસરતના નિયમ તોડવાથી થાય છે. આ કારણોને લીધે હોઢારીમાં એ વખતે બગાડો થાય છે અને પાચનશક્તિ કમી થઈ જાય છે, તેથી ઝોઢારી થાય છે અને ખાધેનું પાચન થતું નથી. દેટલીક વખતે બહુ સરાદીટ ખોરાક ખાધાથી તે દુનમ થતો નથી, દેટલીક વખતે કસરત નહિ કર્યાથી પણ પાચનશક્તિ બગડી જાય છે. દેટલીક વખતે ફારસેટ અને હઝમરે તાઇટ પટા જેવા તંગ પોષાક પેહેરવાથી લોહી બરાબર ફરી શકતું નથી તેથી કલેજા અને હોઢારી પોતાનું કાર્ય કરી શકતું નથી.

એ ઝોઢારી એકદમ બધ કરવી સારી નથી. રહતે રહતે બધ થવાથી હોઢારીમાંથી ઝેરી વસ્તુ નિકળી જશે, પણ એ ઝોઢારી વારંવાર થતી અટકાવાને વાસ્તે શીજી આવતી ચીજ પીવી નોંધાયે; જેવી કે સોડા વોટર સ્વાદથી (saw કરતાં) પીવો નોંધાયે. જેવા દેલિયાપરથી ઉઠવાને છવ દોહાવાવા લાગે કે તરત થોડો સોડા અથવા તો ‘વોટાસ વોટર’ પી જવો અને જો કઝજિયાત હોય તો સદવારનામ “સાધતરેત આક મેગનીસીયા” લેવો નોંધાયે. ખોરાકની સંભાળ રાખવી નોંધાયે; ધણી સુપ, તરકારી, પપેટા, દંદ, ચીઝ, પેસ્ટ્રી અને મીઠાઈ ધણી ખાવી નહિ કારણ એ વખતે પાચન થતી નહિ. ધણી ચીજ પીવી પણ નહિ જેવી કે સુપ, કાસી, આઢ વિગેરે. પણ પુર્ડીંગ જેવો દુધનો બનાવેલો ખોરાક અને ફ્રેટ જેટલી બનેતેટલી ખાવી, લીંબુનો રસ કાઢી પીવો, બપોરનું ખાણું સારી રીતે ખાઈ લેવું પણ રાતનું ખાણું તો જેમ બને તેમ ખાણું અને હઝકું લેવું. કંઈજ ખાવાનું દુનમ ન થાય તો “લીકવીડ પેપ્ટોનોઇડઝ” લેવું (Lipoid Peptonoids) નામનો ખોરાક જે શક્તિના ખોરાકનો એ અરક પ્રવાહી રૂપે કાઢેલો છે તે પીવો, જેથી અંગમાં શક્તિ આવશે. ખ ન લાગે તો ખાવું નહિ. દેટલીક વખતે આપણે નોંધાયે છીએ

કે ભુખ લાગતી નથી તે છતાં હમેલવાળી સ્ત્રી ખાય છે, તેમ ન કરવું જોઈએ. હોજરીને આશાયશ જોઈતી હોય ત્યારે કુદરત ભુખ બંધ કરી નાખે છે, તેથી એવી વખતે થોડો વખત ભુખા રહેવું. પેટની આસપાસ મસલવાથી તે થોડા વખતમાં પાછી મજબુત થઈ જશે. જેટલી સેહેવાય તેટલી ખુશ્તી હવામાં કસરત કરવી.

છાતીમાં બળતી અગન,

હમેલવાળી સ્ત્રીને વારંવાર છાતીમાં અગન (Heartburn) બળે છે; એ અગન બળતી હોજરીમાંથી રાશ થાય છે અને પછી છાતીમાં, ગળામાં અને મ્હોમાં બળે છે, ગળું તો જાણે ચીટકી જેસે છે, પીત ચીવટ વળગી રહેવાથી એમ થાય છે અને બહુ મીઠું અને ઘણા ધીનું ખાધાથી વધે છે, પણ જો ખોરાક સાદો અને સુતરો લેવામાં આવે, ફરટ ખાવામાં આવે અને લીંબુ પીવામાં આવે તો તદ્દન ઝાંછી થઈ જાય. જ્યારે અગન ઘણી બળતી હોય તે વખતે “બિકાર્બોનેટ ઓફ સોડા” (Bicarbonate of Soda)ની નાની ચમચી લઈને તેને અરધો ગલાસ કંડાં પાણીમાં મેળવી નાખી બળે ત્રણ ત્રણ મીનીટ રહે તે રહે જ્યાં સુધી નરમ ન પડે ત્યાં સુધી પીધા કરવું. એક પાવલી રહે તેટલો ચાકનો પાઉર ભુકા લેવો; પણ ઘણા લીધાથી પેટ બંધ કરી નાખે છે.

“Water brash” અથવા તો હાજગરવી.

જેટલીક વખતે મ્હોમાંથી ઘણી લગ વધી જાય છે અને તે મ્હોમાંથી બાહર પણ નિકળી પડે છે, એ હોજરીના બગાડથી અને હમેલની વખતે વારંવાર થાય છે. એ વખતે ખોરાકની સંભાળ લેવી.

કબજિયાત.

વારંવાર હમેલવાળી સ્ત્રીને ચાલુ કબજિયાત રહે છે. કબજિયાત, ઘણો સ્વાદીષ્ટ ખોરાક ખાવાથી, હોજરી નબળી પડી જવાથી, ટાઇટ કપડાં પહેરવાથી, ઘણાજ અબ્યાસ કરવાથી, અંમકસરત ન લેવાથી અને નબળાઈથી પેદા થાય છે. જ્યારે પણ કબજિયાત ચાલુ હોય ત્યારે ખુબ સંભાળ રાખવી. દિવસમાં એક વખત જરૂર ઝાડો થવો

જોઈએ, નહિ તો અંગની અંદર લોહી ઝેરી થઈ ધણી દરદો ઉભરી આવે છે.

એવી વખતે પેહેલાં જોરાકની ઉપર બહુ ધ્યાન આપવું ; ખુબ ખાદીય અને મસાલેદાર ખોરાક ખાવો નહિ પણ સાદો અને સુતરો ખોરાક ખાવો. યુવાનું પાંઉ ખાવાનું કમજિયાતમાં બહુ અમત્યનું છે. ચોખ્ખાની રોટલી અને મફદ પાંઉ ખાવું નહિ, તે કમજિયાત વધારે છે. યુવાં સાયની પડની રોટલી ખાવી, ઝોટ મીઠા ખાવો, મોરી દાળ અને મશુરની દાળ ખાવી, દુધ પીવું, લીલી તરકારી ખાવી, ચોખ્ખાનની બાછ કોષ કોષ વખતે જરૂર લેવી, જોસનો ખોરાક એકદમ ઝોઝો કરી નાખવો, લીલી તરકારીમાં કોંદો, કોખી, ટામોટા, કાલીફલાવ, વટાણાની સીંગ વિગેરે, પુરતા જથ્થામાં લેવી. દરાખ, દાડમ, સંતરાં, મોસમી, કેળાં અને અંજીરનો ખોરાક ચાલુ લેવો, લીંબુનો રસ પણ લેવો. બપોરનું ખાણું જરા સારી રીતે જમી લેવું પણ રાતના તો તદ્દન દુધનો અને હલકો ખોરાક લેવો અને ઘણી જુખ લાગી ન હોય તો જુખા પણ સુષ જવું. ખાઈ રહીને તરત પાણી ન પીવું- પણ થોડો વખત રહી જરા સોડાવાટર પીવો.

રોજ ચોક્કસ વખતેજ હાજતે જવું, હાજત થાય અથવા ન થાય પણ ચોક્કસ વખતે દરરોજ જવું અંગની કસરત ખુબથી હવામાં ચાલુ રાખવી. સહવાર અને સાંજના જરૂર એક માર્શન કરી આવવું. ઘણો વખત સુષ રહેવું નહિ. પેટપર રાતના સુતી વખતે થોડું એરડિયું લગાડી હાથે મસક્કા કરવું અથવા રાતના એક અમચો અરવું કેપ દુધ અને મીંસરીન પીવો. નજળાઈ દુર કરવાના પેહેલા ઉપાય લેવા.

સવારના ઉઠ્યાં વાર થોડું ગરમ પાણી પીવું હોય તો નાસ્તાને વખતે એક ઝાડો આવશે, જો અમચું ગરમ પાણી પીવા ન મળે તો તેમાં જરા લીંબુ નીચોવીને પીવું. એ છતાં જો કમજિયાત રહે તો ખીયાકરી (Enema-એનીમા) વાપરવી. એ પીયાકરી ગરમ પાણીની ભરી પછવાડેને રસ્તે સફરા વારે દાખલ કરવી અને હળવે હળવે અંદર ગરમ પાણી દાખલ કરવું અને થોડો વાર રહેવા દેવું તેવી

તુરંત ઝાડો ચરો. જીલાખની જરૂર પડે તોજ જીલાખ લેવો. પણ વારંવાર જીલાખ લીધાથી હોજરી નખળી થઈ ક્યજિયાત વધશે. પણ મહિનામાં બેવાર જીલાખની જરૂર છે, પણ ત્રણે દરત આવી જાય તેમ નહિ, પણ બે અથવા ત્રણ સાફ પેટ આવે તેવો જીલાખ લેવો.

તે પીચાકરી ન કરવાને બને તો “કાસકારા સેગરાડા” (Cass-cara Sigurada) અથવા “એલાઇન કંપાઉડ તેબલેટસ” (Aloin Compound Tablets) જેની સાથે બેલદોના, ઓકનયા પણ હોય તે કંપાઉડ તેબલેટસ અથવા “લીકરીસ પાઉડર” થોડા દિવસ સુધી રોજ ચાલુ રાખ્યાથી જરૂર ઝાડો આપશે.

હમેલવાળી ઓઝે લેવો જોઈતો ખોરાક.

(૧) સવારના ઉઠતાંને વાર નરમ ચાહ અથવા દુધ લેવું.

(૨) નારત્તા માટે ઘણું દુધની ચાહ, હાફ-બોઇડ (આબેલ) ઈડાં અને થુલાતું પાઉ અથવા થુલા સાચની ધઉની રોટલી લેવી. માખણનો ઉપયોગ થોડો કરવો.

(૩) બપોરના ખાણને માટે ધઉની રોટલી, લીલી તરકારી : જવી કે કોલીફલાવર, ટામેટા, દુધી, સીંગ, પપેટા વિગેરે લેવી પણ મુળા, ગાજર કપાદિ ન લેવું. જોસનો ખોરાક બહુજ થોડો લેવો; દુધનું પુડીંગ સારી રીતે લેવું, અને લીણ રોજ જરૂર વાપરવું, ફરટ પણ ઘણી અગત્યની છે.

(૪) સાંજના બહુજ સુતરો ખોરાક લેવો. રાતનો ખોરાક થોડો લેવો કમભગ ભુખા જેવું સુષ જવું. રાતના ખોરાક પછી બે કલાકે સુવું.

(૫) પીવામા મોડાવાટર વારવાર વાપરવો, પણ બરફ જેમ બને તેમ થોડું વાપરવું, અને ખામ રહ્યા પછી થોડેજ વખતે પીવો. બીજા કેટલાક દરદો જે આપણને નાચુક શરીરોમાં મળી આવે છે તે આપણે તપાસ્યે.

કેટલીક વખતે હમેલવાળી ઓઝે સુધ્ધ થઇ જાય છે અને કેટલીઓને તો હીસતીયા થઇ આવે છે. જો બેસુદ્ધ થઇ હોય તો તેણીને હંડું

પાણી પીવાને આપવું અને માથાપર નાખવું, અને થોડો વખત રીતે દુધ આપવું જો હીસતીયા થતો હોય તો “સાલ વોલેટાઇલ” (Sal Volatile) ની નાની થમચી એક વાઇન ગ્લાસ પાણીમાં આપવી. દાર અને એવું ખીલું જલદ “stimulant” ઉસકેરના પીણુ થોડો વખત કાપદો કરે પણ તે દરદ પાણુ ચનાની ટેવ પાડે છે

ચામડીનું ખેંચાણ.

કેટલીક વખતે દુર્મેલવાળી સ્ત્રીની શરીરની ચામડી ખુબ ખેંચાઈ જાય છે. વારંવાર પેટ આગળની ચામડી ખડુ ખેંચાઈ જાય છે અને તે સ્ત્રીને ખડુ બેચેન રાખે છે આવી વખતે પેટને ખુસી પડતું અને તેથી ચામડીને ખેંચાણ અટકાવવાને યગ જનાવેના આરે છે જે પેટુરવાથી ચામડી ખેંચાતી નથી પણ બધા બાર પેલો પટો લઈ લે છે. એ પટો “મેડમ કૅનક પેટન્ટ બેલ્ટ” (Mine Caves' Patent Belt) નામે ઓળખાય છે અને તેથી પણ મોટો પટો “બેલીઝ પેટન્ટ બેલ્ટ” (Bailey's Patent Belt) નામે જાણીતો છે “બેલી” નો પટો અતી જરૂરનો છે અને તે આખા પેટને કાપદો કરે છે કેટલીક વખતે ઓલીવ ઓઇલ (Olive Oil) લગાડવાથી પણ દુખાવો નરમ પડે છે. જ્યારે દુધ ધણુ થઈ જાય છે ત્યારે છાતી પણ તણાવા માડે છે. એ વખતે છાતી દબાવી ન જોઈએ, એથી દુધ બધુ થઈ જાય છે નરમ, દીધી અને ખુસતી કોરસેટો અદર રતી ગાદી મુકી તેની ઉપર થાનો ને અડેતવાથી છાતી તણાતી અડકશે અને આશાપશ મળશે.

માથાનો દુખાવો.

માથાનો દુખાવો ઘણી વખતે ચાલુ રહે છે તેનું કારણ ઘણી વખતે પાચનશક્તિ બગડવાનું અને પીત્ત થવાનું હોય છે ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ખોરાક સમાજવો; ચાદ, કાંઈ બનના સુધી પીત્ત નહિ જરૂર પડે તો ઝેર ડિયાનો જીલાન લેવાથી માથું દુખણુ નરમ પડી જશે દરસના મસા (Piles) વારંવાર સ્ત્રીને આવે વખતે થઈ આવે છે આ વખતે બહુ સુતરો ખોરાક ખાવો અને એક વિદ્વાન ડાક્ટર કહે છે તેમ “જે

વખતે મસા બહુ હેરાન કરતા હોય તે વખતે તદનં અપવાસ પાળવાથી થોડા વખતમાં દુઃખ નરમ પડી જશે.”

એવાં બીજાં ઘણાં દરદો છે કે જે છાં બધા લખવાનું બની શકતું નથી. કાંઈ પણ દરદ થાય તો ડાક્ટરની દવા ચેહેલેથીજ કર્યાથી ફાયદો થઈ જશે. આપણા લોકને એક દરદ થાય છે તે ચલાવ્યા કરવાની બહુ ટેવ પડી છે, અને પછી જ્યારે તે બિમારી વધી જાય છે ત્યારે દવા કરવા જાય ■ અને આવી રીતે તંદરોસ્તી બગાડે છે એટલુંજ નહિ પણ જીવની ખુવારી કરે છે તેથી જેવું કાંઈ દરદ માલમ પડે કે તરતજ દીલ કર્યા વગર ડાક્ટર પાસે દોડી જવું અને તે જેમ કહે તેમ દવા કરવી.

અધુરે મહિને છોકરાંનું ટુટી પડતું, અથવા તો હમેલ રહ્યા ને છ મહિનાની અંદર જન્મ આપે છે પણ સાધારણ રીતે હમેલ રહ્યાને એક મહિનામાં અને કેટલીક વખતે અઢી મહિનામાં પણ જન્મ આપે છે.

એક મહિનામાં એક સ્ત્રી જન્મ આપે તો તે કાર્ધ ઘણું અગત્યનું થઈ પડતું નથી, અને કેટલીક વખતે તો છોકરું પડ્યું એમ જણાત પણ નથી. છોકરું પડ્યા પછી જ લોહી વહે છે તે જીવમાં સ્ત્રી કેટલીક વખતે દરતાન મમળે છે, અને તેણી દુઃખેડી છે એમ સમજે છે. ઘણી વખતે પરણેલી સ્ત્રી એક અથવા બે અઠવાડીયા હંમેશના વખત કરતાં મોડે દુર બેસે છે થોડો દુખાવો થાય છે અને લોહી જતી વહે છે. જો એક મહિનાનું છોકરું પડ્યું હોય તો લોહીનું વહેવું જરૂરી વખત રહે છે અને લોહી વહેવા પછી પીસા રંગનું અથવા રંગ વગરનું વિધ વહે છે. આ

આપણે જે દમણાં ચીનદો જણાવ્યા તે હમેશ રહ્યાને એક મદિના પછી ઊઠરું પડ્યું હોય તેનાં છે. એમ ઊઠરું પડવાનું કારણ એટલુંજ કે જેવા હમેશ રહ્યા કે દસ્તાન જાંઘ યમ જાય છે અને માસિક માંદગીની વખતે હમેશવાળા સ્ત્રીને ઊઠરું પડી જવાનો સંભવ હોય છે, અને તેથી હમેશ રહ્યાને પરતેજ મદિને એવે વખતે જલ્દ સંભાળમા રહેવું જોઈએ છે અને ઘણું ઠામકામ કરવું નહિ જોઈએ પણ આચાર્યસે લેવી જોઈએ.

હમેશ રહ્યા પછી થોડે મદિને ઊઠરું પડી જાય છે તેનાં નીચલાં કારણો છે.—

(૧) ઊઠરું પડવાનું કારણ કેટલીક વખતે મા પોતે હોય છે અને કેટલીક વખતે ખુદ જમ્યું હોય છે. કેટલીક વખતે મા ત દરોસ્તીમાં હોય છે તે વખતે ઊઠરું પડે છે તેનું કારણ નરવસ સીસતમ (Nervous System) ઉસ્કેરાવાથી થાય છે.

(૨) એક વખતે ઊઠરું પડ્યું હોય તો ખીજી વખતે ત્યારે હમેશ રહે છે ત્યારે તેજ વખતે પાછું પડી જવાનો સંભવ રહે છે.

(૩) કાઈખી બિમારી કે જોણે થોડો વખત અથવા જાણીતું શરીર ઊઠરું કરી નાખ્યું હોય તો ઊઠરું પડવાના સંભવ વધારે છે.

(૪) મગજની ચીંતા અથવા દિલગીરી અથવા કંટાળાથી પણ ગર્ભપાત થાય છે.

(૫) જો કાંઈ સખત દરદ થયું હોય અને તાપ આવે તો ઊઠરું પડવાનો સંભવ હોય છે. અને જો તાપ જલ્દ સખત આવ્યો હોય તો તેમ થવાનો ધણોજ સંભવ રહે છે.

(૬) નાદાની બરેલી ચાલથી પણ. જેની કે હમેશ રહ્યા પછી કુદવું, નાચવું, ધોડાપર બેસવું, જલ્દ ચાલી જવું, જલ્દ ચાલવું, એથી પણ ગર્ભપાત થાય છે.

(૭) કાંઈનાં મગજની અથવા દુખની ખબર એકદમ જાણથી તની ઉપર એકદમ અસર થવાથી પણ ગર્ભપાત થાય છે.

(૮) જો ગર્ભસ્થાન અથવા નેની નજદીકના અવયવમાં જરા પણ દરદ થાય છે તોપણ ગર્ભપાત થાય છે.

(૯) જો ગર્ભસ્થાનમાં કાંઈ અડચણ થઈ હોય અને એક વખત છોકરું પડ્યું હોય અને જો જોઈતી દવા અને આશાયશ ન લીધી હોય તો તે સ્ત્રીને વારંવાર અધુરે મહિને છોકરું ટુટી પડે છે.

(૧૦) કેટલીક વખતે પેહેલેથીજ છોકરાંને દરદ થવાનો સંભવ હોય છે, અને મા તંદરાસ્ત હોય તે છતાં છોકરાંને દરદ થવાથી તે ગર્ભસ્થાનમાં ગરજ પામે છે અને અધુરે મહિનેજ ટુટી પડે છે.

હવે આવી રીતે છોકરું ટુટી પડ્યા અગાઉ શું ચીનહો જણાય છે તે આપણે તપાસ્યે :—

- (૧) કાંઈ વખતે ઠડી વાગી તાપ ચડી આવે છે.
- (૨) પીરમાં ભાર લાગે અને તે ભાગ ઠડો થઈ જાય છે.
- (૩) પીરમાં દુખાવો થાય છે, કાંઈ વખતે પીરમાં બહુ દુખાવો થઈને લોહી પીસાળને રસ્તે વહે છે અને તે બીજા દુખાવાથી એમ ઝોળખાય છે કે આવી વખતનો દુખાવો થોડે થોડે વખતે થાય છે, અને દુખાવો થવાની વચ્ચેમાં વખત હંમેશા ઓછો રહે છે—તેમાં ફેરફાર થતો નથી.

આવી રીતે દુખાવો થવા પછી તરતજ લોહી પીસાળને રસ્તે વહે છે જેમ જેમ દુખાવો વધે છે તેમ તેમ લોહી વહેતું પણ વધે છે, અને ગભરાટ બહુ વધી જાય છે. જો આવી વખતે આપતા ઉપાયો લીધા હોય તો બચ્ચું પણ જીવે છે. કેટલીક વખત માલમ પડતું નથી કે બચ્ચું જીવે છે કે મુવેલું; પણ એમજ જાણવું કે બચ્ચું જીવતું છે અને ઉપાય ચાલુ રાખવા, એથી મા અને બચ્ચા બન્નેને કાયદો થશે.

આવી વખતે નીચે પ્રમાણે ઉપાય લેવાને જાણીતો ડાક્ટર Albert Westland, M. D. સૂચવે છે :—

જેના ઉપર દરદાવેલાં ચીનહો માવમ પડે કે એક માતાની ફરજ છે જે પેહેલા બચ્ચાનો જીવ બચાવાની યત્ન કરવી.

જેવી રંગવાળી યા રંગ વગરની ધાતુ અથવા લોહી વેહેવા માટે કે તરતજ કાંધખી મેહેનન કરવી નહિ પણ કાચપર અટેલીને આશાયશ લેવી. ઓરડાની હવા ગરમ ન હોવી જોઈએ, ગરમ કપડાં નહિ પહેરવાં, અને ખોરાકપર બહુ ધ્યાન આપવું. પાચન યથા શકે એવોજ ખોરાક લેવો, બનતાં સુધી દુધનો ખોરાક બહુ લેવો, ખોરાક બહુ ગરમ હોવો જોઈએ નહિ, નહીંતર પીસાખને રસ્તે લોહીનું વહેવું અતિ વધી જશે.

જ્યારે ઊંઝર તુટી પડવાને સંભવ હોય ત્યારે મજબુત જીવાળ લેવો નહિ, તેમ વળી કબજિયાત પણ રાખવી નહિ. જે કબજિયાત રહે તો થોડું એરંકીયું અથવા “ લીકરીમ પાઉડર ” (Liquorice Powder) વપરાસમાં લેવો, અથવા પીચાકરી વાપરવી. તેમજતાં જે પીસાખને રસ્તે લોહી અથવા ધાતુ બહુ વહેવા લાગે તો તરતજ ડાક્ટરની સલાહ પુછવી. આપણાંમાં આવે વખતે દરેક ગંભીર રૂપ પામે છે તેનું કારણ એટલુંજ કે કેટલીક સ્ત્રીઓ તંદરસ્ત હાલતમાં ખાવા પાવા, પહેરવામાં પરહેજગારી રાખતી નથી. આવી સ્ત્રીઓ પોતાની અગત્યની દરજ સમજવી જોઈએ અને બન્ધ્યાં જેવો સ્વભાવ ઊડી દેવો જોઈએ. મહુ ચાલદાલ કંઈથી લોહી વધારે વેહેશે તેથી ચાલદાલ કરવું નહિ પણ અટેલીને ખેસવું. ખોરાક દલકો અને પાચન યાચ તેવો ખાવો, જે મુખ્ય કરી દુધનો બનાવેલો હોવો જોઈએ, આવી વખતે મ્હોસવાદ ઊડી દેવો, નહિ તો પછી હેગન ચર્ચ પડે છે હંડી દવા ઓરડામાં રાખવી, કપડાં ગરમ નહિ પહેરવાં, ગરમ ખાવું નહિ, મગજને ચીંતામાં અને ગમ-રાટમાં રાખવું નહિ પણ મનની અને તનની શાંતિ જાળવી રાખવી, પેહેરવામાં ટાઇટ કપડાં પહેરવાં નહિ અને નાહવાને વાસ્તે તાજવીજ રાખવી. જે લોહી અથવા પાણી જેવી ધાતુ બહુ વહેતી હોય તો sitz bath લેવો, એટલે એક પાણીના તબમાં ઝુકું પાણી નાખી તેમાં ખેસવું એટલે લોહીનું વહેવું બંધ થઈ જશે.

હુમેલવાળી સ્ત્રીને તંદરોસ્તી જાળવવાના ઉપાયો.

એ વિશે “ Stockholm, M. D.” નીચલા ઉપાયો અને રીતો મુક્યે છે :—

જે સ્ત્રી તદ્દરોસ્ત, લાલ ચુદાળ જેવા ચેહેરાવાળી અને મનખુત પગે ચાલતી હોય તે સ્ત્રીને જન્મ આપતી વખતે કાઈ પણ બીહતુ પડતુ નથી, તેણી તો જરા પણ દુઃખ ખમ્યા વગર જન્મ આપે છે પણ જોઆ નખળી દેહેના હોય છે તેઓએ સમાજ રાખવાની જરૂર છે અને સમાજ રાખ્યાથી બચકર પરિણામોમાંથી મુક્તી મેળવશે

હમેશવાળી સ્ત્રીએ બહુ યાકી જાય એની મેહેનત નહિ કરવી. એવી મેહેનત કરવાથી છોકરાને જે શક્તિ મળવી જોઈએ તે શક્તિ તેની મા વાપરી નાખે છે તેથી છોકરા બહુ નખળા ઉધરે છે એક સ્ત્રી અને મરદ બહુ તદ્દરોસ્ત હતા સ્ત્રીએ હેસી વરચવેર કાંઈ પણ દેહેતું દુઃખ જોયું હતું નહિ પણ આવી તદ્દરોસ્તીમા માન્યા હોવા છતાં તેઓને પેટ ત્રણ છોકરી હતી જોઆ બધી માદી હતી પેલી માએ દાકટરને પુછ્યું કે “અમો આટલા તદ્દરોસ્ત અને છોકરાં નમળા કેમ ?” જ્યારે હમેશવાળી હતી ત્યારે કેટલું કામ કરતી હતી અને મારી છોકરીને હમેત યાય છે ત્યારે સીક પડી જાય છે તેનું કારણ જણાવો ?” દાકટરે જવાબ વાળ્યો કે “જો કે તમે તદ્દરોસ્ત છો તો પણ તમારા છોકરા નમળા છે તેનું કારણ એટલુંજ કે તમોને હમેલ હતા ત્યારે તમે બહુ કામ કીધું હશે” ત્યારે તેણીએ જવાબ વાળ્યો “હા, તે વખતે મારા ભરધાર બિમાર હોવાથી તેની દુકાનનું પણ કામ મને કરવું પડતું હતું.”

એ પરથી સ્ત્રીઓએ એમ નહિ સમજવું કે એ વખતે આજસુ રહેવું પણ સાધારણ મેહેનત કરવાની અતિ જરૂર છે, તેમજ સ્વચ્છ હવામા રોજ શરવાની પણ બહુ જરૂર છે બહુ યાદ ન થકે એવી મેહેનત કર્યાથી અને ખુલ્લી હવામા ફરવાથી જન્મ આપતી વખતે દુઃખ ખમવું પડતું નથી, પણ સેહેનથી જન્મ આપી શકાય છે

જોઆ રાતના નાટકોમા જાય અને વળી દિવસના વરનો ઘસડમારો કરે છે અને અત્યંત યાકી જાય છે તેઓ અધુરે મહિને જન્મ આપે છે, એટલુંજ નહિ પણ બચ્ચું તદ્દન નમળું જન્મે છે, અને કેટલીક વખતે બચ્ચું જન્મતા વાર મરણ પામે છે આ મવળા માટે જવાબદાર

તેની મા છે. દરેક છોકરાંને ત'દરોસ્ત જન્મવાનો કુદરતી હક્ક છે, અને દરેક માતાની ફરજ છે કે ત'દરોસ્ત છોકરાને જન્મ આપવાનો પોતાનો દરેક જતન કરે. જે માતાપ છોકરાંને તનદરોસ્તીનો જે વાગ્સો ધટે છે તે જો ન આપે, તો તેઓની ઉપર કુદરતી દયાનગ પડે છે. I'onger કહે છે, "જમ્મા ઉદેરવાનું તમારું મોટું કાર્ય છે, તમારી ફરજ છે; તે પછી બીજી બધી ચીજ."

એક હમેશવાળી સ્ત્રીએ પોતાના પોપાકની ઉપર ખુબ ધ્યાન આપવું જોઈયે. હમેશ વખતે તેણીએ એકાકી દેખાવાનું ને ઠાંધ ઠપકાં પેદેરવાનું ઠાડી દેવું જોઈયે. તેણીને માયે હવે બચ્ચાનાં જીવનો જોખમ સમાયસો છે, એકાકી દેખાવાને માટે બચ્ચાને અને પોતાનાં સરીરને ધભ કરવાનું ધકારત નથી. તેણીએ એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે એકબી ઠપકું તેણીનાં બચ્ચાને ધભ કરે નહિ અને દમ લેવાને અથવા લોહી ફરવાને જરા પણ ઠપકું અડચણ કરે નહિ. ઠપકાં બધાં દીલાં પેદેરવાં, પટા ડોરસેટ એવું એ વખતે પેદેરવામાં આવે તો જન્મ આપતી વખતે બહુજ વેદના ખમવી પડે છે. કેટલીક વખતે હમેશવાળી સ્ત્રી પોતાનું મોટું પેટ છુપાવા ઠાંધ પોપાક પહેરે છે, જે બહુજ જોખમ બરેડુ છે; એવે વખતે ધરમાવાની ઠાંધ જરૂર નથી, દીલા પોપાકથી ઉઘટા લીધના ભાગો સમતોય રહેયો. છોકરાંઓ કેટલીક વખતે બદસુગત પેદા થાય છે, તેનું કારણ કેટલીક વખતે ઠાંધ પોપાક હોય છે. (પોપાકના વિષયમાં એ વિષે ખુલાસાથી લખવામાં આવશે.)

હમેશ રહે ત્યારે જુદ દીલાં પેદેરવાં જોઈયે, ઠાંધ જુદથી પમને સોજો ચડશે. એ વખતે દીલાં ઠપકાં પેદેરવાનું મુખ્ય કારણ એટલુંજ કે દમ મહેલાઈથી લેવાય અને લોહી સહેલાઈથી અંગના બધા ભાગમાં ફરે. જે ડોરસેટ અથવા પેટે પડે બાંધયો હોય તો દમ સેટેલાઈથી લેવાય નહિ, લોહી પેટમાં સેહેલાઈથી ફરે નાહ અને હવા અને લોહી બન્નેની ગરતાગરીથી પેટમાંનું બચ્ચું મજબૂ પામે છે. મુવેરું છોકરું જન્મવાનું કેટલી વખતે મુખ્ય કારણ એજ છે.

હમેલવાળી સ્ત્રીએ વારંવાર નાહવાની ટેવ પાડવી જોઈએ, નહાવા અને અંગ સાફ રાખવા વિશે દરેક દાક્ટરો, આપણે જાણે છીએ તેમ, ઠંડા પાણીથી નહાવાને વાસ્તે બલામણુ કરે છે. જો હમેલવાળી સ્ત્રી ઠંડા પાણીથી નહાય તો બહુ ફાયદો થાય પણ ધન કંઈ થતી નથી; ઠંડા પાણીમાં નહાવું એ એક જાતની કુદરતી દવા છે; એથી શરીરમાં શક્તિ અને તંદરેસ્તી વધે છે. જે માણસ હંમેશાં ઠંડા પાણીમાં નાહાતો હોય તેને કદી પણ સસ્તેખમ, ખાંસી અથવા ઠંડીથી પીડા થતી નથી. પણ કેટલીક સ્ત્રીઓ શરીરે બહુજ નખળા હોવાથી ઠંડુ પાણી લઈ શક્તી નથી; જો ઠંડી વાગે તો તેણીએ ઠંડા પાણીમાં નાહવું નહિ પણ જેમ બને તેમ ડુકડું પાણી લેવું, જેટલું ડુકડું સેહવાય એટલું કરવું અને આસ્તે આસ્તે ઠંડા પાણીપર આવવું. નહાવા પછી કદી પણ હવામાં બાહર આવવું નહિ, પણ ગરમ કપડાં પહેરી ટેલિયાપર સુધ જવું. નાહી રહ્યા પછી દિલ દુવાલથી ખુબ ચોળી ચોળીને તુછવું, અને આંગમાં પુરતી શક્તિ ન હોય તો કાઈ બીજા આદમી પાસે બસી બસીને આંગ ચોળાવવું, જેથી તંદરેસ્તી બહુ સારી રહેશે.

બીજું (sitz-bath) અથવા તો આપણે ટબમાં બેસવાનું છીએ તે સ્ત્રીઓને બહુજ અગત્યનું છે. જો હમેલવાળી સ્ત્રીને પીડામાં બહુ દુઃખ થતું હોય તો ગરમ પાણીના ટબમાં કમર લગી પાણીમાં બેસવાથી બહુ જલદીથી ફર પડી જાય છે. વળી પીસાળ કરવાનો ભાગ સુશ્ર આબ્યા હોય અથવા તેમાંથી પાણી જેવી ધાત જતી હોય તે વખતે પણ ગરમ પાણીનાં ટબથી ફાયદો થાય છે. એવા ટબમાં ત્રણથી આઠ મીનીટ સુધી બેસવું, તેમાંથી ઉઠવા પછી દુવાલ ધસી બસીને બદનપર ચોળવો અને ગરમ કપડાં પહેરી અટેલીને આશાયશ લેવી. જો એમ ટબમાં બેસવાથી માથે લોહી બહુ ચડતું હોય તો ગરદનની આસપાસ બીનો નાપટ્ટીન વાંટાળવો. સાધારણ વપરાસને વાસ્તે તો ડુકડું પાણી દીક પડશે. ડુકડા સીટબાથ (sitz bath) ઉપર જણાવ્યો તેવો સ્ત્રીઓને બહુજ અગત્યનો છે. હમેલવાળી સ્ત્રીનાં કેટલાંક દરદો એથી સાજા થાય છે, તેથી કન્જિયાત, રનાયુઓ (Nerves) ની નખળાઇ, લોહીનું વેહવું.

આંકડાં આવતાં, દમ ચડે, માથું દુખવું, એવાં મધ્યાં દરદો એ રીતે ટુકડાં પાણીનાં ટળમાં બેસવાથી માન્યાં યોગે, પણ જ્યારે દુખારો ધણોજ હોય, નજલો થયો હોય તે વખતે પાણી બહુજ ગરમ હોવું જોઈએ અને તેમાં પંદરથી વીસ મીનીટ સુધી રહેવું અને ઉપરનાં પાણીમાં ન રહેતાં ચરી-રના બાગપર ગરમ કપડાં ઢોંકી રાખવાં. ગરમ એક પણ ધણો દુઃખાવો આણે કરે છે, જેવું કે “રમેતીઝમ” (સંધીવા) નજલો, પીતલીકાર એવાં દરદોથી થયો દુખાવો ગરમ શેકથી ધણો જલદીથી સાંતે થાય છે.

પગ ઝારવા અથવા તો પગને ગરમ પાણીમાં શેકવાથી જો રાતના ઉંઘ આવતી ન હોય તો ઉંઘ આવે છે તથા નળજાઈ અને બેચેની દુર થાય છે.

ગરમ પાણીના તળમાં નહાવા બેસતી વખતે ઐટલી સંભાળ રાખવી કે જરા પણ બાહરની હવા બદનપર આવે નહિ; બાહર હવામાં હમાં નહિ રહેવું પણ ગરમ પાણીના એક અથવા નાહવા પછી સારી રીતે આંગ ધસીને તરફીય તુવાલથી નુછી નાખી પછી ઐટલીને સુષ જવું, જેથી ખુબ પરમેવો પડશે એ પરસેવાથી કેટલાંક બદનનાં મેરો બાહર નિકળશે અને તમને આશાચક્ર મળશે.

હુમેલવાળી સ્ત્રીને જોઈતી અંગ કસરત.

હુદરતમાં દરેક સ્ત્રીની ગતી હોય છે. કોઈખી સ્ત્રી સ્થીર હોતી નથી, દરેક જીવવાળી સ્ત્રીને ચાલાક રહે છે, ખંદ રહેતી નથી. જો કોઈ હુમેલવાળી સ્ત્રી ઝોરડામાં આખો દહાડો ગોંધાઈ રહે તો તેણીને ધણું દરદો લાગુ પડે છે. અંગ કસરત વગર ખોરાક પાચન થઈ શકતો નથી, આંકાં બધા દીવા અને નળજા પડી જાય છે, ચરખી વધી જાય છે સુસ્તી લાગે છે અને ધણું દરદો લાગુ પડે છે. એથી ઉપરું બહુજ મેદ-નત કર્યાથી અને ખુબ થાક ચડવાથી પણ શરીરમાં જગાડો થાય છે.

સાધારણ કસરત હુમેલવાળી સ્ત્રીને બહુ જરૂરની છે, મુખ્ય કરી એવી કસરત કરવી કે જેથી પેટના બાગને કસરત મળે, જેવું કે ધરનું કામકાજ, ફરનીયર નુછવું, એવી સ્ત્રીને કરવામાં રોકવાથી ઘણો બહુ થાય છે. જો બાગ બગીચો આગળ હોય તો તેમાં કામ કર્યાથી સડથી વધુ ફાયદો હાંસલ થાય છે, પણ ઘરમાં બારી સ્ત્રીને

હુંયક મેલ કરવી નહિ. રોજ સાંજ સવાર બને તો ફરવા જવું, બનતાં સુધી ખુલ્લી હવામાં રહેવાની યત્ન કરવી. બહુ અગત્યની વાત છે તે દમ લેવાની છે. હમેલવાળા સ્ત્રીને જે જાણુને માટે દમ લેવો પડે છે : એક તો પોતાને માટે અને બીજો પોતાનાં બચ્ચાનાં રક્ષણને માટે, તેથી હમેલવાળા સ્ત્રીએ ધીમે દમ લીધાથી બચ્ચાને નુકસાન થાય છે અને કેટલીક વખતે બચ્ચું મરણ પામે છે. એવું કારણ એજ કે તેણી સારો દમ લેતી નથી. દમ જ્યારે પણ લેવો ત્યારે આખો દમ લેવો એટલે પેટ વેર દમ લેવો. પેટ પણ દમ લેતી વખતે તે કાર્યમાં સામેલ હોય એવી રીતે દમ લેવો, પણ ધ્યાન રાખવું કે કસરત કરતાં અથવા તો સાધારણ દમ લેતી વખત મ્હો બધ કરી નાકનેજ રસ્તે દમ લેવો. કસરત કર્યાથી દમ ધીમે આતે છે અને તેથી હમેલવાળા સ્ત્રીનાં બચ્ચાને પુરતું રક્ષણ મળે છે. તેથીજ હમેલવાળા સ્ત્રીને કસરત કરવી જરૂરની છે, એવી વખતે ધરતું વહીતર કરતાં થાકી ન જવું પણ સેહેલાઈથી સહેવાય એવીજ કસરત કરવી; દાદર ચઢવાની કસરત પણ બહુ સારી છે. ધરમાં દાદર ઉપર ચઢ ઉતર કરવાથી બીઠવું નહિ, કાંઈ પણ ગેરદાયદો થશે નહિ. ચાલતી વખતે ટટાર ચાલવું, પગ મીઠા રાખી છાતી બહાર કાઢી, મજબુત પગલાં જમીનપર મુકી ચાલવું અને રોજ સવાર સાંજ ઉંચી જગ્યાપર અથવા દરિયા કીનારે જોસમાં ચાલ હાલ કરવી.

બહુ ખોરાક ખાઈને ઘણી કસરત કરવી નહિ, એથી ખાધેલું પાચન થશે નહિ. પણ ખાધાની અગાઉ અંગકસરત કાયદાકારક છે, અને ખાધા પછી એક કલાકે કસરત કરવી. રાત્રે ચાલહાલ કરી સુવાથી ઉધ મારી આવશે; પોતાના ઝોરડામાં રાતનું ખાઈને સુતી વખતે ચાલહાલ એક નાકેથી બીજો નાકે કરવા કરવી.

બપોરને વખતે હમેલવાળા સ્ત્રીને આશાયશ લેવાનું બહુ જરૂરનું છે. દરેક સ્ત્રીએ બપોરના આશાયશ લેવાની ટેવ ન હોય તે છતાં હમેલની વખતે બપોરે આશાયશ લેવી. હવાવાળો ઝોરડો એક હમેલવાળા સ્ત્રીએ સુવા જોસવા રાખવો જોઈએ, મુખ્ય કરી પટ્ટીમ જણીની હવા ચોખી હોવાથી તે આશુનો ઝોરડો સુવા વાપરવો. ઉતરની હવા ખરાબ હોય છે,

તેથી તે હવામાં લાગે વખત બેસતું અથવા સૂતું નહિ, એ હવાથી માણસોમાં દરદો લાગુ પડે છે; ઝોરડામાં હવા આવવા બારી બારણાં ઉધાડી રાખવાની જરૂર છે. સુવાના ઝોરડામાં દોલિયા આગળની બારીમાંથી મ્હો ઉપર એકદમ હવા આવે તેમ ન મુડુ પણ આશુખાણુ હવા આવે તેમ બારી ઉધાડી રાખવી. નાટકઘાળા, બાપાલુમાં અને ટ્રેન વગેરેમાં ભયડા-કચડીમાં વારંવાર જતું નહિ, ત્યાંની હવા તદ્દન ગંધાતી અને અસ્વચ્છ હોય છે તેથી હમેશવાળી સ્ત્રીને નુકસાન કરે છે, ઝોરડો મદ્રાસથી રાખવો અને પણ્ગ આગળ ચોક્કના ચુનાનું વાસણુ રાખવું કે દમમાંથી કાઢેલી ખરાબ હવા એ ચુનો ચુસી લે.

હવે આપણે એક હમેશવાળી સ્ત્રીએ ત દરોસ્તી સાચવવા કેવા ઉપાયો લેવા તે તખ્તીખ Alice B Stockham, M. D, પ્રમાણે ટુકમા પાછા તપાસી જોઈએ.

પોપાક.

(૧) પોપાક એવો પહેરવો કે હાલચાવ કરવામાં જરા પણ અડચણ ન થાય

(૨) શરીરનો કાંઈ પણ ભાગ દખાય નહિ, તેથી ટાઇટ કપડા પહેરવા નહિ.

(૩) કડી દોષ તો ગળ્મ કપડા પહેરવાં, પણ કપડા બહુ ભારી હોવા ન જોઈએ

(૪) ગોનાને ખાતર ત દરોસ્તી બગડે તેવો પોપાક પેહેરવો નહિ.

(૫) પેટ મોટું દેખાય તેને ખાતર ત ગ કપડા પેહેરવા નહિ પણ દીર્ઘ કપડા પહેરવા.

ખોરાક.

ખોરાક હળકો, સુતરો અને પ્રુટીકાન્ક લેવો, ઘણો સ્વાદીષ્ટ અથવા ઘીનો ખોરાક ખાવો નહિ; ચરબીનો, ગોમનો, અને મીઠાઈનો ખોરાક ઘણો લેવો નહિ. તાજી તરફારી અને ફ્રેશ જોમ ખવાય તેમ ખાવા. એક સ્ત્રી વારંવાર હમેશની વખતે અને જળ્મ આપતી વખતે વેદના

ભોગવતી હતી; તખીએ એક વખત સલાહ આપી કે તેણીએ ઠંડા પાણીમાં નહાવું અને ફરતેનો ખોરાક બહુ ખાવો. તેણીએ તેમ કીધું. આકારી, માથાનો દુખાવો સર્વ નરમ પડી ગયાં અને ધણી ફરત ખાવાથી તેણીએ જન્મ આપતી વખતે જરા પણ વેદના ભોગવી નહિ, તેથી ફરત ખાવાની બહુ જરૂર છે. સંતરા, મોસળી, કેળા, અંછર, સેમફળ, અનનાસ, દરાખ, દાડમ, લીંબુ, એવા ફરત જેટલા ખવાય એટલા ખાવા. જો બિમારી હોય તો રાત્રે બહુ થોડો ખોરાક લેવો. રાત્રે લગભગ છુપ્પું રહેવું પણ બપોરનું ખાણું મજબુત ખાવું, ધી અને મીઠાસ ધણું ખાવું નહિ, પીવામાં સોડાવાટર વધુ પીવો અને તે પણ ખાંધ રહ્યા પછી; ચાહ, કાશી પીવી નહિ પણ દુધ પીવું.

અંગ કસરત.

તદૌરાસ્તી વધારે એવી અંગ કસરત કરવી. બહુ થાક ચડે તેવી મેહેનત નહિ કરવી. દાદરપર ચઢ ઉતર કરવું કાપદાકારક છે. રોજ ફરવા જવાની બહુ જરૂર છે, ખુલ્લી હવામાં વરના કરતા વધુ બહાર રહેવું.

અંગ કસરતની વખતે મ્હો બધું રાખવું અને હમેશ નાકને રસ્તે દમ લેવો. સ્વાસ આખખો લેવો. એટલે જેટલો લેવાય એટલો દમ ઉપર લેવો અને જરાવાર દમ ઘેરી રાખી પછી જેમ કાઢી નખાય તેમ દમ કાઢી નાખવો, પણ દલવે દલવે એમ દમ લેવો અને કાઢી નાખવો.

નહાવું.

હમેશવાળી સ્ત્રીએ રોજ નહાવું જો ઠંડી લાગતી ન હોય તો ઠંડા પાણીથી નહાવાની બહુ જરૂર છે, જો તેમ નાહવા ન જાને તો જેટલું ટુકડું સેહવાય તેટલું પાણી વાપરવું, નાહી રહ્યા પછી બાડા દુવાલે ધસી ધસી દિલ તુછવું અને તુરત હવામાં ઉભું રહેવું નહિ.

જો પેટમાં બહુજ દુખાવો થતો હોય અને લોટી અને ધાત—પીમા—બને રસ્તે વહેતી હોય તો ગરમ પાણીના ટળમાં ખેસવું. બહુજ દુખાવો થતો હોય તો વધારે ગરમ પાણીમાં રહેવું હવા ઉત્તર અને તડકો હોય તેવો પશ્ચીમ બણીનો ઓરડો સુવા રાખવો. બપોરના આશ્વાસ લેવાની બહુ જરૂર છે.

હમેશ રહ્યા કે તુરત જરથાર સાથે સંગત કરવી હોડી દેવી, સધળા દવસ હોડી દેવો, અને જ્યાં મુધી હમેશ છુટે ત્યાં મુધી સારા વિચારો અને સારાં કામોમાં ભાગ લેવો, જેથી બચ્ચુ પશુ તેવુંજ સદગુણી અવતરને અને જન્મ આપતી વખતની વેદના માતાને ખમરી પડશે નહિ.

સુવાવડ ખાનામાં જન્મ આપવાના ફાયદા.

જેવા હમેશ રહ્યા કે જન્મ આપતી વખતે જોઇની ચીજ અને મદદની તૈયારી રાખવી જોઇયે. જે કાંઈ સ્ત્રી તવંગર ન હોય તો તેણીએ સુવાવડખાનામાં જવું બહુ જ ડહાપણુ બરેહુ છે. પારસીઓમાં તો સુવાવડખાનું મારા પાયાપર ચાલે છે અને દરેક વયલે વાધેના અને ગરીબ જરથોસ્તીએ તેનો આશરો લેવો જરૂરનો છે. ત્યાં પૈસા પણ થોડા બેસે છે અને માવજત ધરમાં કદીપણુ થાય નહિ તેની થાય છે. જે કાંઈ સ્ત્રીની નબળી દેહ દોષ તો સુવાવડખાનામાં રહેવું અત્યંત જરૂરનું છે. ત્યાં દાક્ટરો અને નર્સો સારવાર કરે છે અને જોઇતી સંભાળથી છાકડ અને માતા બન્ને જોખમમાંથી બચી જાય છે. જે સધળી સ્ત્રીઓ સુવાવડખાનામાંજ જન્મ આપે તો આપણામાં જે માતા અને બાળકના મરણો નિષ્કર છે તે ઓછા થઇ જાય, અને માતા અને બાળક બાકીના દહાડા તંદરોસ્તીમાં કાઢે, એટલુંજ નહિ પણ દાક્ટરની ફી બચી જાય અને તંદરોસ્તી મુધરે ને ખચીત પૈસાનો બચાવ થાય, એટલુંજ નહિ પણ ૮૫ જોખમમાં રહેનો બચે, અને એક તવંગર સ્ત્રીની માવજત ન થાય એવી માવજતમાં એક સ્ત્રી રહે; તેણી આખો વખત દાક્ટરો અને નર્સની સંભાળ હેઠળ રહે છે, તેથી સ્ત્રીની ફરજ છે જે ડહાપણુ વાપરી સુવાવડખાનામાં જન્મ આપવો કે જેથી તેઓ પોતાને તેમજ પોતાના બચ્ચાને તંદરોસ્ત બનાવશે અને વળી તેઓના જરથારને દેજગારીમાંથી અને ચીંતામાંથી મોક્ષો કરશે. પારસીઓએ એવા સુવાવડખાના ધર્ણા કાઢ્યા જોઇયે, અને તે ગરીબ વર્ગને મદત ઉપયોગમાં લેવાની તક આપવી જોઇયે. જે આપણા તવંગર ગેદીયાઓ અને બાનુઓ પોતાની ફરજ સમજી આવાં સુવાવડખાનાં કાઢી ગરીબ સ્ત્રી અને તેના ફજનદાને વેદના અને હાડમારીમાંથી મોક્ષા કરશે

અને તંદરોસ્ત જોવાને આતુર રહેશે તો તેઓએ જરૂરેસ્તી તરીકેની પોતાની ફરજ અદા કરીએલી કહેવાશે, કારણુ જો જન્મ આપતી વખતે પુરતી સંભાળ રાખી હોય તો આપણી ભવિષ્યની ઓળખ તંદરોસ્ત રહેવાનો સભવ રહે છે. આપણા નાના પણુ નામાંકિત ટોળાનો નાશ થતો અટકાવવો હોય તો મુશ્કેલીના મુલાવડખાનાં વધારો. હિંદુ અને મહોમેદન શેઠીયાઓની પણ ફરજ છે કે પારસીઓની મુઠે ચાલી તેઓએ પણ મુલાવડખાના બંધાવવાં.

હુમેલવાળી સ્ત્રીએ જન્મ આપવા પહેલાં રાખવી જોઈતી ગોઠવણો.

જો કોઈ સ્ત્રીને ધરમાં જન્મ આપવાનો વિચાર હોય તો તેણીએ નીચે પ્રમાણેની ગોઠવણુ આગમચથી કરી રાખવી જોઈએ —

પહેલાં તો કોઈ સારા તખીબને અગાઉથી રોક્ષી રાખવો જોઈએ, કે જેથી અગતની વખતે તુરત હાજર થાય. એક નર્સની અગાઉથી તજવીજ રાખવી જોઈએ કે જેણી સ્ત્રીને 'ત્યાં થોડા દહાડા અગાઉથી રહે અને બધી ગોઠવણુ રાખે.

એ જે યીજ નક્કી કર્યા પછી જન્મ આપવાના ઓરડાની તજવીજ કરવી જોઈએ; એ ઓરડો મુખ્ય કરી પશ્ચીમ બાજુનો હોવો જોઈએ, જે ઓરડો ઉત્તર તરફનો હોય તે કદી પણ પસંદ કરવો નહિ. ઓરડામા હવા, ઉત્તમ અને તાડકો સારી રીતે આવવા જોઈએ. ઓરડામાં બારી બહુ હોવી જોઈએ અને સામાન જેમ બને તેમ ઓછો હોવો જોઈએ. જન્મ આપતી વખતે ઉપયોગમા આવે તે સામાન શિવાય બીજા સામાન બહાર કાઢી નાખવો.

જન્મ આપવાનું બિહાનુ સારી રીતનું હોવું જોઈએ, કેટલીક સ્ત્રી જન્મ આપવાનું બિહાનુ બાળી નાખવાનું હોવાથી સારૂ વાપરતી નથી તેથી તંદરોસ્તીને ગેરફાયદો થાય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ રૂને બદલે કાથો વાપરે છે કે જે ઠંડો હોવાથી બહુ તુકસાન કરે છે. લોખંડનું બિહાનું વાપરવું કે તે સાફ કરી વપરાસમાં આવે, ઉપર ગોઠવું નાખવું અને

ગોદાંની ઉપર ઑર્ધ્વ ક્ષેત્ર, અથવા રજરનું કપડું નાખવું કે જેથી ગોદાં ખરાબ ન થાય અને તેની ઉપર ગરમ કપડું અને ચાદર નાખવી. યજ્ઞ ઓક ખીજી ઑર્ધ્વ ક્ષેત્ર અથવા રજર ક્ષેત્ર તૈયાર રાખવું કે દિવસ સાફ કરતી વખતે બિજાનાપર પાણી ન પડે, પણ મેઘાં કપડાં પરજ રહે. સામુ, કોલનવાદર, ફલેનવ, શીનાર્ધવ, કુમ્બનીન, સુધને પીવાતું ખ્યાતું, હાજતની વખતે વાપરવામાં આવતો ખાટ, સઘણું તૈયાર રાખવુંઃ એ વખતે બિજાનાંપરજ હાજવ કરવી જોઈયે, થોડી કારબોક્ષીક ઑસીદ રાખવી જોઈયે, જન્મ આપવાનો ભાગ રાજ સાફ કરવાની પીચકારી, તુરત દુધ ગરમ કરી આપવા માટે ઓક નાનો તેલનો ચુલો, રોક કરવાની ખાટલી, બદલખુક કરવાના કપડાંનો થોડો અથવા ખુદી અને નાની રીપાઈ ઓટલું તૈયાર રાખવું જોઈયે. બિજાનું બન્ને બાજુથી ખુદનું મુકું, કસાં સાથે અટ્ટેલીને મુકું નહિ. રાતે ઉચ્ચમેલ થઈ શકે એવું ફાલુસ પણ અગત્યનું છે. હવે બચ્ચાંને માટેની જરૂરની ચીજોપર ધ્યાન આપવું જોઈયે. બચ્ચાંને માટે ઓક પારણું લેવું જોઈયે, તે પારણું બહુ ગોદું ન હોય પણ મન્યુવ, તેમાં ગોદાં અને ગોદાવાનું સફાઈવાળું દોડું જોઈયે. ગોદાં ઉપર ઓક ઑર્ધ્વકક્ષેત્ર મુકવું અને તેની ઉપર ગરમ કપડું અને ચાદર પાંચરવી અને ખરાબ થાય તો કાઢી નાખવું અને ખીજી મુકવું, પણ આ દીકરાને બીના બિજાનાપર સુવાડવાં નહિ. તેને માટે અદલબદલ કરવાની ચાદર અને ગરમ કપડું હમેશાં તૈયાર રાખવું; બચ્ચાંને માટે વામણ પણ તૈયાર રાખવાં; બચ્ચાંને નહવાડવાને વાસ્તે ઓક નાનું વાસણ પણ રાખવું; વાસણ ઘાસકું દોષ તેમ સારું : ઓક કુટ હંમણમાં દોષ તો જન બચ્ચાંનાં બાજોતિયાં પણ તૈયાર રાખવાં, પણ બાજોતિયાંને બદલે ઑર્ધ્વકક્ષેત્ર અથવા રજરક્ષેત્ર વાપરવું નહિ. ઑર્ધ્વકક્ષેત્ર દિવસે લાગવાથી કેટલીક ઇજા અને સરદી દરે છે તેથી ઑર્ધ્વકક્ષેત્રની ઉપર ગરમ કપડું રાખી થોડી ચાદર નાખવી.

જન્મેશાં બચ્ચાંની આમડી નાચુક દોચાથી નરમ કપડું વાપરવું. ટરડીય કુવાલ દિવસર રાખવાથી શીક થઈ પડે. વિચાર કરી કળી

ધણી ઝીજ તૈયાર રાખવી કે જન્મ આપતી વખતે ગભરાટઅકરાટમાં પાર ન લાગે.

જન્મ આપવાનો વખત.

હવે તે દહાડો નજદીક આવે છે કે જે દિવસે આ દુનિયામાં એક આદમીની વૃદ્ધિ થશે, અને પેલી સ્ત્રી હવે પછી માતાને નામે ઓળખાશે. એટલુંજ નહિ પણ સ્ત્રી જાતિની સર્વથી પહેલી ફરજ અદા છાપી છે એમ મીનોષ શકિતઓ તેણીને શાખાથી આપશે, અને જો તે સ્ત્રીએ માતા થવાનીજ ખાહેશથી આટલી વેદના ખમી હશે અને તન અને મનની પવિત્રાઈ લગના સદ્ગુણી ગાંઠથી સાચવી હશે, તો કુદરતી રીતે તેણી આવા વખતે દુઃખ ખમશે નહિ પણ આશા-યશમાં અને પોતાની પવિત્રાઈથી ઉત્પન્ન થતું આદમી—ખચ્ચુ—પ્રશ્નરનાં નુરને જોવાને ખુશાલીથી આતુર રહેશે, અને આનંદની વચ્ચે તેને જોઈને સંતોષ અખત્યાર કરશે. આવી સ્ત્રી કદી પણ હલકા વેહેમોને આધીન થશે નહિ. વેહેમો જે હિંદની કરોડો સ્ત્રીઓને સેતાની રસ્તે ઉતારે છે, તે વેહેમોને તેણી ધિક્કારની નજરે જોશે, કારણુ જે આદમી-ઓને ખોદાના ધનસાફ, અને ખોદાના બેદી કાતુનોની માહીતી નહિ હોય, જેઓને ખુદાપર યકીન અને ઇતખાર ન હોય તેઓજ તે વખતે ખુદાની બંદગી કરવાની તજી રહી ધંતર, મંતર અને બાહમણુ જોશી સેવે, પણ સદ્ગુણી સ્ત્રી તેમ કરતી નથી. તેણી ખોદા જે સર્વથી શક્તિવાન, સર્વતું ભહું ઇછનાર, અને સર્વને શાંતિ બક્ષનારો છે તેની ઉપર યકીન અને ઇતખાર રાખી, તેની બઠતી કરશે. તે વખત કે જ્યારે ખુદાતું નુર આ દુનિયામાં પોતાતું દીદાર જાહેર કરશે તે નુર છોકરા અથવા છોકરીના રૂપમાં ખોદા આપે તે ખુશી સાથે કબુલ રાખવાને આતુરતાથી રાહ જોતી બેસશે.

જન્મ આપતી વખતનો દુખારો.

જન્મ આપતી વખતે જે દુઃખ યાય છે તેતું કારણુ એટલું જે જેમ જેમ ખચ્ચુ બાહર આવવાની ચલ કરે છે તેમ તેમ બાહારનો ભાગ તણાઈને મોટો યાય છે અને અંદરનો ભાગ સંકોચાઈ જતો જાય

છે તેથી દુઃખ થાય છે. એ દુઃખ થવાનું કાંઈ જરૂરનું નથી, એ તો નયણી દેહેવાળી અને દરદી સ્ત્રીનેજ દુઃખ થાય છે.

પેહેલા તબક્કામાં જન્મ આપવાનો ભાગ મોટો થાય છે અને બીજા તબક્કામાં તેની અદરથી બચ્ચું બાહર નિકળવાની કાશેશ કરે ત્યારે દુઃખ થાય છે તે છે, અને જે દુઃખ થાય છે તેને બ્યાવાનું દુઃખે છે એમ આપણા લોક કહે છે. બ્યાવાનું દુઃખે છે તેની ઘોડા દહાડા અગાઉ જન્મ આપવાના ભાગમાંથી લોહી વહે છે, અને પછી બેચેની થાય છે અને કેટલીક વખતે માથું દુખે છે અને બુખ મરી જાય છે.

જન્મ આપતી વખતની સારથેલી અને ઉપાયો.

હંમેશાં બચ્ચાનું માથું પહેલું દેખાય છે અને બહાર નિકળે છે અને તે ઉંડું જણાય છે. જેમ જેમ માથું બાહર નિકળવા માટે છે તેમ બહુ દરદ થાય છે, મુખ્ય કરી કમરમા, અને કાંઈ બાર જોડામાં દહે ઉતરી આવેલા હોય તેમ લાગે છે એ વખતે જૈરાંઓ બચ્ચાને હેઠે ઉતારવાને ખુબ કાસવા કહે છે જે નુકસાનકારક છે; ચોનાની મેજેજ તે બચ્ચાને બહાર આવવા દેવું. એક પાણીની કાચગી જેમાં બચ્ચુ રહે છે તે પાણીની કાચથી માથું બહાર નિકળે છે તેની અગાઉ બહાર નિકળે છે અને બચ્ચું બહાર નિકળી રહ્યા પછી ફરી જાય છે. જ્યારે બ્યાવાનું દુઃખે છે ત્યારે બહુ ગડગડ સડગડને ખરામ બોલવાનું નહિ રાખવું. જોઈએ પણ પેલી સ્ત્રીને આશાપથ મળે અને ખુશી થાય એવી દિવાસાની વાત કરવી જોઈએ, તેણીના મનમાંથી ચીંતા દુર કરવાની યત્ન કરવી જોઈએ. જેનું દુઃખવા માટે કે તે સ્ત્રીએ, પ્રવાહી ખોરાક લેવો. નડકર ખોરાક લેવો નહિ. પીસાખ અગાઉથી કરાવી લેવી જોઈએ અને જે પેટ ચોરીસ કપાકમા ન આવે તો ગરમ પાણીની પીચકારી પછવાડેને રસ્તે દાખલ કરવી જોઈએ જાડો તરત થતો. જ્યારે જન્મ આપવાના વખતે દુખાવો થાય છે ત્યારે તેણી ચરી મુઠ જાય છે અને હાથ પગ અકાળે છે તે વખતે આસપાસ તક્યા મુક્યા કે તેણીને ઈજા થાય નહિ. કેટલીક વખતે જન્મ આપવા અગાઉ એક સ્ત્રીને અત્યંત વેદના ખમવી પડે છે, તેણીને હું તો પેટમાં દુઃખ થાય છે જે તેનાથી મુદત ખમાવું નથી. આવી

વખતે, દાઝટરો દવા આપી શાંત કરવાને યત્ન કરે છે તે દવા Ergot
 aut Cohosh નામની દવા હોય છે તેથી પાછળથી તે સ્ત્રીને બહુ
 દુઃખમાં રહેવું પડે છે. તેણીને પાછળથી ઘણા દરદના ભોગ થવું પડે
 છે, તેથી એ વખતે દવા લેવી નહિ, પણ જરા દુઃખ ખમવું અને કુદરતનો
 રસ્તો લેવા દેવો. એવી વખતે જો તે સ્ત્રીને એક પાણીના ખખરતાં
 ટખમાં ખેસાડવામાં આવી હોય અને તેણીના ઉપરના અંગની ઉપર
 ધાબળી ઝોઢાડી બહુ પરસેવો પડવા દીધો હોય અને પાણી જેટલું
 સેહેવાય એટલું ગરમ વાપરવું હોય, પછી આંગ સાફ કરી ધાબળી
 ઝોઢાડી સુવાડી દીધી હોય તો તરત દુઃખ નરમ પડી જશે અને તેણી
 ઉધમાં પડશે, અને જન્મ સહેલાઈથી આપશે.

જન્મ આપવાની નીચેના ભાગને જન્મ આપતી વખતે અટલી
 રાખવાની અથવા હાથે ટેકવી રાખવાની કાંઈ જરૂર નથી, ઉલટી તેથી
 બહુ ઇજા કરે છે. એ વખતે કાંઈ પણ દાઢ લગાડવો નહિ પણ કુદરતી
 રીતેજ જન્મ આપવા દેવો. જેવું માથું બહાર નિકળે કે તરત જ્યાં
 સુધી ખભું બહાર નિકળે નહિ ત્યાં સુધી અડકનારીએ હાથમાં ઝીંકી
 રાખવું, અને જો માથું આખું બહાર નિકળ્યા પછી ખભું આખું બહાર
 નિકળે નહિ તો બચ્ચાની બગલમાં એક આગળી મુકી જરા ખેંચવું,
 તરતજ આખું શરીર બહાર નિકળી આવશે. તે બચ્ચાને જો હાથે હેંડેથી
 ટેકવી તરતજ માંથી જેમ દુર મુકાય તેમ મુકવું, પણ તેની દુંટી સાથે નળ
 હોય તે ખેંચાય નહિ તેની સમાગ રાખવી, તે બચ્ચાને જમણી બાજુએ
 ખભું અને માથું હંચા કરી મુકવું અને ઝેલો અને નાક આગળ કાઢી
 અથવા બીજો પ્રવાહી વળગેલું હોય તે હળવેથી નુછી નાખવું. બચ્ચાને
 ગરમ અને નરમ ફેનવ ઝોઢાડવી, અને માને આસાપસમા રાખવી. માને
 તરત સુકા કપડાં આપવા, અને કાંઈ પીવાને આપવું અને બચ્ચાને જ્યાં
 સુધી પેવા દુટી સાચના નળમા નાડી ચાતતી હોય અને હીલચાત
 લાગતી હોય ત્યાં સુધી જરા પણ છોડવું નહિ. આવી રીતે થવાને લગભગ
 દસ મીનીટથી અરધો ક્વાક લાગશે. જેવું બચ્ચું જન્મે છે કે તે રડે છે તે
 એમ જણાવે છે કે તેનો શ્વાસ ચાલુ થયો છે; રડવું કાંઈ જરૂરનું નથી અને

જો જલદીથી બચ્ચાંને શલ્લેનક ઓઢાડવામાં આવે તો તરત મુથું થઈ જાય છે. જો બચ્ચું દમ લેતું માલમ ન પડે તો જલદીથી પણ દળવે છાતી અને અંગ ડોકથી જેથી દમ લેવા માંડે; જો તેથી દમ ન લે તો ઠંડું પાણી છાતી અને મ્હોપર ઝાંટવું. જો તેથી પણ દમ ન લે તો કોઈ બનાવટી રીતે દમ લેવડાવે, તે નીચલી રીત છે:—મન્ને નસકોરાં આંગળાથી બંધ કરવાં, મ્હોમાં દવા ટુંકી અને છાતી સેજ દાખખી, જ્યાં સુધી છવની જગા પણ આછા ડોષ ત્યાં સુધી એમ ચાલુ રાખવું.

જેવી નાડમાં નાડી ચાલતી અથવા અંદર દીલચાલ થતી બંધ પડે, (પણ તેમ થવા જન્મ પછી પા અથવા અરથે કલાક થોભવું જોઈએ) કે પેલો નગ દુંડી આગળથી બે ઈંચ અથવા ચાર આંગળ જેટલો છોડી કાતરથી કાપી નાખવો. આવી રીતે કરવામાં આવે તો નગને વીંટાળવાની જરૂર પડશે નહિ. જો નગ કાપી ન નાખ્યો અને રહેવા દીવો હોય તો તેમાંનું લોહી તે બચ્ચામાં પચવાથી, થણું દરદો લાગુ પડે છે; મુખ્ય કરી કમજો અને મ્હો મુથ આવે છે, તેથી ઉપલી રીત પ્રમાણે બ્યારે નગમાંની દીલચાલ ખત્રાસ થાય ત્યારે કાપવાની જલુ જરૂર છે. એટલે કે જો બચ્ચું જન્મથું કે તરત નહવાડવા અને કપડાં પહેરાવવા મંડી જવું ન જોઈએ. જન્મેલાં બચ્ચાંની ગતી બદલાઈ જાય છે; પેટમાં બચ્ચું હતું ત્યારે તે જુદીજ રીતે છવતું હતું અને બહાર આવવાથી જુદીજ રીતે બધો ફેરફાર થઈ જાય છે, તેથી તે ફેરફાર થવાને માટે તે બચ્ચાંને એમનું એમ રહેવા દેવું જોઈએ. બચ્ચાંના ચરીરની ઉપર ‘આંધીવ ઓધવ’ અથવા ચરીરને તેલ લગાડી જરા મમળીને ગરમ ઓઢાડીને થોડો વાર રહેવા દેવું.

જન્મ આપેલી સ્ત્રીની માવજત.

જન્મ આપ્યા પછી અરથે કલાકે કોયળી અને લોહી બાહર નિકળે છે. જો લોહી જલુ ન હોય તો કંઈ શીકર નહિ. બચ્ચાંની આમપાસ રહેલી કોયળી જેને (Placenta) “પલ્સનતા” કહે છે તે કેટલીક વખતે તરત નિકળતી નથી. જો અંદરનો ભાગ સંકોચાઈ જાય તો તે નિકળી પડે છે. તેથી પેટની ઉપર નસો હાથ ઠંડા કરી મુકવા અથવા

કંઠ પાણીમાં બોળેયું કપડું તદ્દન નીચોવીને મુકવું. જ્યાં પેટ સંકોચાવા માંડશે અને પેલી કાચળી નિકળી પડશે, જેવું જાહર નિકળ્યું કે તે દાટી અથવા બાળી નાખવું.

માએ ટુક્કું પાણીથી દિલ સાફ કરવા સંબાળ રાખવી. પાદળી (Sponge-રપંજ) થી જાંઘ, પીર, બરડો સાફ કરવો. આરનીકા (Arnica) ના પાણીમાં નાખી તેના “લેશન”માં કટકો બોળી નીચોવી ને પછી પીર આગળ મુકવો. જો જન્મ આપવાના બાગપર સોજો ચઢ્યો હોય તો આ લેશનથી ફાયદો થશે.

જન્મ આપેલી સ્ત્રીના પેટને પાદની કાંઈ જરૂર નથી. પાટા બાંધ્યાથી અંદરના અવયવોને બહુજ નુકસાન પુજે છે. જો જલદી સંકોચાઇ ન જાય તો ફક્ત દુવાલ કમ્બર આગળથી દીલો પણ પીર આગળ જરાક બધ બેસતો વીંટાળીને સેફ્ટીપીનથી બાંધવો. પેટે પાટો બાંધ્યા વગર એક જન્મ આપેલી સ્ત્રી બહુ જલદીથી માજી થાય છે. તેણીનું બિછાતું સાફ રાખી તેણીને સુવા દેવી. જો કાંઈ પીવા માગે તો ગરમ ચા કંઠ પાણી આપવું, અથવા કુમળી ચાહ અથવા કાશી આપવી, કાંઈ દવા આપવી નહિ અને તેણીને સુવા દેવી. તે વખતે એરંડીયાનો જીલ્લાળ આપવો નહિ અને થોડા દિવસ સુધી બિછાનાપર સુઈ રહેવું અને કબજિયાત રહે તો બે ત્રણ દહાડા રહેવા દેવી જ્યાં પેલી સ્ત્રીને આશાયશ મળશે. જીલ્લાળ મુદલ આપવો નહિ, જીલ્લાળ નો જન્મ આપવાને બે ત્રણ દહાડા અગાઉ એક એરંડીયાના ચમચાનો આપવો. જન્મ આપવાને થોડા દહાડા અગાઉ સાધારણ ખોરાક લેવો. તે વખતે જો પેટ સાફ ન આવતું હોય તો દુધને સોડા પીવો.

જન્મ આપ્યા પછી લોહી અને બીજી પ્રવાહી વેહેવા માટે છે અને એમ વેહેવું કેટલાક દહાડા સુધી ચાલુ રહે છે : વેહેલાં રાત્રી રંગતું લોહી વેહેવા માંડ છે, પછી જરા ઘેરા આસમાની રંગતું વેહેવા માંડે છે, પછી સફેદ રંગતું વેહેવા માંડે છે, પછી પાણી જેવું વેહેવા માંડે છે અને પછી વેહેવું બધ પડી જાય છે. જો લોહી બહુ વેહે તો તર્જીબની સલાહ લેવાની બહુ જરૂર છે, અને પીરના બાગપર જાલોતિયાં રાખવાં જોઈએ.

વેહેવામાં વાસ બહુ આવે તો જોખમ જન્ટુ' છે, પણ જો રોગ સંક્રમ રાખવામાં આવે તો વાસ મારશે નહિ.

જન્મ આપતી વખત એક અઠવાડિયાં સુધી ગરબડ ન કરવાનું કારણ એટલું જ કે જો જરાપણ પેલી સ્ત્રી કટાણે અથવા ઉરકેરાય તો લોહીનું વેહેવું એકદમ વધી જાય છે. જો લોહી બહુ વેહેવા માટે તો તરતજ નસેં તકિયા પગથી બધું કાઢી નાખી તકિયા વગરનું બિછાતું રાખવું અને પીડની નીચેના ભાગ પર ગરમ પાણીનો ગેક કરવો. ઈતરફી ગરમ કરી ફેનસમાં લપેટી દળવે દળવે ગેક કરવો, અને ગરમ પાણીની પીચાકરીથી પીસાળના ભાગને અદરથી શેકવો અને તબીબને એકદમ તેડવા મોકલવો.

પીડ આગળનો જન્મ આપવાનો ભાગ માફ રાખવા વિષે સુચના —

વાર વાર લોહી વેહેવાથી એ ભાગ સાફ રાખવાની બહુ જરૂર છે કેટલાક દાક્ટરો બહારનો ભાગ માફ કરાવે છે એટલું જ નહિ પણ અદરનો ભાગ પણ પીચાકરી વતી દહાડામાં એ વાર સ્પર્શ કરાવે છે, તેથી વળી પાણીથી નહિ પણ દવાથી. એ દવા માટે કારબોલીક એસીડની અરધી ચમચીમાં એક પાઈટ પાણી નાખી અથવા જો “કોનવીઝ ક્લોઇડ” (Condy's Medie) અથવા તો “સેનીતાસ” (Sanitas) વાપરવામાં આવે તો એક ચમચો પાઈટ પાણીમાં નાખવું. અને તેથી પીસાળના ભાગમાંથી અદરથી દિવમમાં એ વાર કુકડા પાણીથી સાફ કરવું. એ માફ રાખવા પીચાકરી અથવા ચીરીનજ વાપરવામાં આવે છે તેને (Highman's syringe) કરીને કરે છે.

જન્મ આપી રહ્યા પછી યોગ્ય દહાડા સુધી સ્ત્રીએ બિછાના પર હસીને બેસવું નહિ. જો કોઈ સ્ત્રી એમ નાની કરે તો અદરના ભાગો ખરાબ થઈ જઈ ધણી દિવસ વેદનામાં રહેતું પડે, અને કેટલીક વખતે ગર્ભસ્થાનના આગળના ભાગો અને તે ભાગ ખરાબ થઈ જઈ મોત્તમ થઈ છે અને પાટળની દુખી થતું પડે છે. હાજત માથ ત્યાર પાટ (Bed pan, વાપરવાની બહુ જરૂર છે તે વખતે પણ લક્ષ્યેસ કરવી નહિ અને ધણી કામ પડે તો તમ્બો દઈ અદેલીને ઇંચીયેર પર ચૂતા

‘હોય તેમ બેસવું’ નો કે નાણુક સ્ત્રીને બિઝનાપર બેસવાને બહુ દહાડા લાગે છે પણ સાધારણ રીતે એક સ્ત્રીએ ઓછામાં ઓછું એક અઠવાડીયાં સુધી બેસવું નહિ, જો આ વખતમાં પણ કોઈ સ્ત્રી બેઠી અને કમરની નીચેના ભાગમાં દુખાવો થયો તો બાલુનું કે હળુ તેણી બેસવાને લાયક નથી, અને એક બે દિવસ હળુ સુષ રહેવું અગત્યનું છે. કેટલીક વખતે એમ બેસવાથી પીસાગને રસને જે પ્રવાહી વહે છે તે એક રંગપર આબુ* હોય તે એકદમ પાછો રાતો રંગ પકડે છે, તે વખતે પાછું સુષ જવુ જરૂરનું છે. સાધારણ રીતે એક સ્ત્રીએ જન્મ આપ્યા પછી એક અઠવાડિયું તદન સુષને કાઢવું. બીજે અઠવાડિયે અઢીનીને તકિયા વડી બેસવું, ત્રિજે અઠવાડિયે કોચપર બેસવુ અને ચોથા અઠવાડિયાં પછી જરા ચાલદાદ કરી.*

જન્મ આપેલી સ્ત્રીના દરદોના ઉપાયો.

જ્યારે ગર્ભસ્થાનમાંથી વેહેવું ચાલુ રહે છે અને જો વેહેવામાં વાસ માલમ પડે છે ત્યારે જરા ધાસ્તી ભરેવું છે. કેટલીક વખતે વેહેવામાં બહુ જણાય છે તે અગાઉ તે સ્ત્રીને ટાઢવું લખલખું ભરાઈ આવે છે અને તે સાથે પીડમાં દુખારો થાય છે, દાંત કચકચાવે છે, તાપ ચઢી આવે છે માથું દુખવા માંડે છે, તરસ બહુ લાગે છે, દુધ બધ થઈ જાય છે, દિલમાં ગરમી વધે છે અને દરેક રીતે બેચેની માલમ પડે છે. નાડી જોસમાં આવે છે, જે તાવ ચડે છે તે બહુજ ખરાબ હોય છે.

* એજ કારણને કીધે પારસીઓના વડવાઓએ મુવાવડ પછી ચાલીસ દિવસનો આરાયરાનો રેવાજ નડી શ્રીધો હતો. જે એક પાછું દુરઅદેશ પાછું મણાડું નેહએ, પણ હાલ કેટલાંક પારસી મુધરેવામા ખપતાં કુટુંબો એ ચીસ દિવસની આરાયરા અને માસીક માંદગીની આરાયરાને મુદત વગલ નહિ આપતા કુદરતે સરબવેશ જરા આરાયરાના દહાડામાં પણ બહાર નિકળવાની હુલડાઈ કરે છે, જે હુલડાઈથી લખિયમાં સારી આરાઓ આપનારી ધણીક બાળાઓ વંદેરાસ્તીમા ધણું ખમે છે, એટલે સુધારો કરવા જતાં અને સુધારાની ધુઈમાં પોતાનાં કુટુંબની કોમગોંગીઓને વુક્સાનીના સાગરમા હોમાવે છે અને તેમ કરતા પોતે વુક્સાન ઉઠાવી પોતાથી ઓછી અકલના અને જોરા સુધારા પાછળ ધસડાઈ તણાઈ મરતાં કેટલાંક અણધર કુટુંબોને એક જોટો દાખલો બેસાડે છે

એ તાવના પહેલેથી ચાંપતા ઉપાસ ન લીધા હોય તો બે દિવસમાં તેણી મરણ પામે છે, તેથી જેવાં ઉપલાં ચિન્હો જણાય, આંખની આસપાસ ચક્રરદાં દેખાય, આંખ અંદર જેટલી જાય, અને નાક ચીમલાઈ જાય, કે તુરંત તેણીને પરસેવો ખુબ પાડવાનો થતો દેખાય, ગરમ હાંડરીનો શેક ચાણુ રાખવો, ગરમ પાણીની પીચકારી પેટ ને પીસાજને રસને ચાણુ રાખવી. આવા ચાંપતા ઉપાસ પેહેલેથી ચાણુ રાખ્યા હોય તો પેલી સ્ત્રી જમી જવાનો બહુ સંભવ રહે છે. આવા તાવથી અને ઉપલાં ચિન્હોથી ઘણી સ્ત્રીઓ મરણ પામે છે. આવી માંદગીનું કારણ જન્મ આપવાની અગાઉ સોજાયે છે તે છે, અને અરગાત (Jingot) નામની દવા બ્યાવાનું દુખતી વખતે લે છે તે મુખ્ય કારણ છે. વળી દુધિધારથી જે બરાબર બ્યાવારમાં આવતું નથી તો તેથી ચીરા અને સોજાયે છે તેથી અને દાદ અને જુલાબો જેવાં જલદ પીણુંથી પણ થાય છે. એવે વખતે દાદ-કટરને તરત બોલાવા મોકલવો, અને તાપ વધતી અટકાવવી, નહિ તો બહુ ખરાબ રૂપ ધારણ કરે. જન્મ આપી રહ્યા પછી અને સાજ થતી વખતે એક સ્ત્રીનું આંગ એકું તો નાશુક રહે છે કે કોઈમી ઉડતો રોગ ચાલતો હોય તો તરત તે સ્ત્રીના સમાગમમાં આવ્યાથી તે લાણુ પડી જાય છે. આજીઆણુ ખીજાં કોઈને ગોવડું, સમ્પદ યા રક્ષારક્ષેટ શીવર આવતી હોય તો પેલાં સ્ત્રીને બહુ સંભાળવી, તેણી જરા પણ એવા ઉડતા રોગના સમાગમમાં આવવી ન જોઈએ. કોઈ બ્યાવથી સ્ત્રીની સ્ત્રીને ત્યાં છોકરાને ગોવડું અથવા સમ્પદ અથવા રક્ષારક્ષેટ શીવર હોય અને તેની પેલી જન્મ આપતી સ્ત્રી પર પોતાને ધરથી કામળ લખે તો તે કામળ પણ પેલી જન્મ આપેલી સ્ત્રીના હાથમાં આપ્યાથી તેણીને તે ઉડતો રોગ લાણુ પડે છે, તેથી એ વખતે કામળ પણ તેણીનાં હાથમાં મુકવાં નહિ.

જન્મ આપ્યા પછી એવી સંભાળ રાખવી જોઈએ. તેણીએ જે જલદી સાજું થવું હોય તો જોરડામાં ચોખ્ખી દવા અને તડદો આવવા દેવો, સાફસુદ્ધ બરાબર કરાવવું, મિઠાનું બારીથી જેમ અને તેમ દુર રાખવું અને બારીમાંના પવન એકદમ સામે દિવસે આવવા દેવો નહિ. આડકતરી રીતે જોરડામાં દવા ફરવાની બહુ જરૂર છે. સામે

પવન આઘ્યાયી જન્મ આપેલી સ્ત્રીને તુરત ઠંડી બરાબ આવશે. પવનની વખતે મા દીકરાંને સારી રીતે ઝોઢાડવાની જરૂર છે.

દુંકમાં જન્મ આપ્યા પછી તે સ્ત્રીની શુ માનજત કરી તે વિશે એક વખણાયેલી સ્ત્રી નીચે પ્રમાણે જણાવે છે :—

“ જન્મ આપ્યા પછી સ્ત્રીને નાઢાવાની જરૂર છે, અને ખોગાકની જાતન રાખવી જોઈએ દરરોજ એક વખત ટુકાં પાણીથી વાઢળીએ (Sponge-સ્પંજ) એક પછી એક શરીરના ભાગો માથે કરવા અને દુંવાલે લુંઢતા જવું.

“ જો તેણીને નમજાઈ અને ખેંચેની માનમ પડે તો મુકા હાથે જરા તેણીનું આંગ મસજવું.

“ છાતી અથવા થાન ઠંડા પાણીથી વારવાર સાફ કરવા.

“ ત્રણ અથવા પાંચ દહાડા પછીજ તેણીને ટગમા બેસાડવી

“ દરરોજ બિછાવું સાદ રાખવું અને દના અને ઉભસ અને તડમો આપવા દેવો.

“ પીસામનો ભાગ ‘સીરીનજો’ માફ કરવો. ટુકકા પાણીમા બે ત્રણ ટીપા ‘કારબોનીક એસીડ’ના નાખી બે વાર પીયાકરીથી માફ કરવું

“ ખોરાક ખાચન થાય તેવો લેવો. યુવા અથવા ચણાની કાંજી સહથી સરસ છે. ઝોટમીન, ઘઉં, બારલી અને ફરફ ખાવા. પથુ ‘ન્ટાંગ’ ચા, દારૂ, ગોસ્તના ખોરાકથી ઝેરી તાવ લાગુ પડે છે.

“ બચ્ચાને, દુધ ન આવતું હોય તે છતા દહાડામાં વારવાર ધવાડવું. એમ ધવાડયાથીજ દુધ પોતાની મેળે આવશે.

“ જો બચ્ચું છાતીમાનું દુધ ખાલી કરી ચકવું ન હોય તો કોઈ બીજાએ ખાલી કરવું, ગરજ પડે તો પપે (જબાએ) ખાલી કરવું.

“ જો છાતી એટલે યાનો સુજી આવે અથવા પાકે અને ધણે દુખાવો થતો હોય તો તરતજ સેક કરવાની જરૂર છે, જેવાં ચીનહો દેખાય કે સેક કરવા માડવું.

“ બાટલીમા થોડું પાણી નાખી તેનો એક ચાથુ રાખવો.

“જો તાર આવતી હોય અને નાડી જોસમાં આવતી હોય તો એકોનાઇટ (Aconite) નું એક ટીપું દર મોટા ચમચા ચાણીમાં નાખી દર અરધે કલાકે એક એક ચમચો આપવો.”

આવે વખતે નર નોરાક ખાવો નહિ પણ પ્રવાહી ખોરાક ખાવો. કેટલીક વખતે દૂધ યાનોમાં બહુ વધી ગયાથી અદર બહુ ખેંચાણ થાય છે. અને યાનો તણાયા કરે છે. એવી વખતે જરા એરંડીયાનો અથવા “કમ્પાઉન્ડ લીક્વરીસ પાઉન્ડર” (Compound Liquorice Powder) નો એક ચમચો સાધારણ ખોરાક સાથે લીધો. વને ખેંચાવો નરમ પડી જશે. જો દૂધ બહુ વધી ગયું હોય તો, એક જાતનો પંથ આવે છે તે વાપરવો અથવા નર્સને કેહેવું કે બચ્ચાની માથે કંઈક ધાવીને દૂધ ખાધી કરી નાખવું, એમાં દૂધ લઈ ચુકી નાખે, આ રીતે છાતી ખાલી કરવાથી કરાર થશે.

જો દૂધ બહુ વધી જાય તો દહાડામાં બે વખત ગરમ ગ્રેક કરવો અને ‘કોસ્મોલાઇન’ (Cosmoline) લગાડવું. બારી ખોરાક ખાવો નહિ અને દારૂ પીવો નહિ. કપડું બેવડું ચોતડું કરી દૂધ આવવાના ભાગપર મુકવું. પણ દૂધ બહુ હોય ચ થોડું હોય ત્યારે છાતી કપડાંથી દબાય નહિ તે સભાળ રાખવી. શરીરમાંનું લોહી છાતીમાં ખુવાસેથી ફરવા દેવાની બહુ જરૂર છે.

પણ કેટલીક વખતે એમ બને છે કે માતાને દૂધ બહુ થોડું હોય તો તેણીએ જાનવરનું દૂધ પીવું. દૂધ નર હોવું જોઈએ અને થોડું જ ગરમ હોવું જોઈએ. જો તેવું દૂધ ન મળે તો નરં દૂધમાં તેનો દરમો ભાગ પાણી ભેલી થોડું ગરમ કરવું અને પીવું. કોકો (Cocoa) દૂધમાં બનાવીને પીવાથી પણ દૂધ વધે છે. ખુબ વાદ રાખવું ને કોઈ રીતનો દારૂ અથવા જરૂરનારી ઓન લેવી નહિ, અને બચ્ચાને ચોક્કસ વખત માત્રો નાખી ધવાડવાનું ચાતુ રાખવું. દૂધ થોડું હોય તેની શીકર નહિ એથી દૂધ ધીમે ધીમે વધશે.

જો માતાની પાચન શક્તિ સારી હોય તો દૂધ સારું આવે છે, તેથી સેહેલાઈથી પાચન થાય તેવો ખોરાક લેવો; કેટલીક વખતે આપણા બેરંબો બારી ખોરાક આપે છે તે તદ્દન નુકસાનકારક છે. કુલં સાચના ધડ,

દુધ, દુધમાં બનાવેલો કેકો, અથવા ચોકલેટ, અને મધ એ ચીજ દુધને બહુ વધારે છે, મધ દુધ વધારવામાં બહુ ફાયદાકારક છે.

જન્મેલાં બચ્ચાંની આવજત.

એક નાનાં બચ્ચાંના જેવો લાચાર અને બીજાની સંભાળપર આધાર રાખનાર જીવ દુનિયામાં બીજો કોઈ ન હશે. તે પરતંત્ર જીવનું જીવનું તેની મા અથવા બીજાઓની સંભાળથી જ થાય છે.

પેહેલી ચીજ જે કરવાની છે તે બચ્ચાને જન્મ્યું કે સાફ કરવાની છે. તે બચ્ચાંનાં ફિલ્લપર જે લોહી અથવા રસી કાંઈ લાગી હોય તે ફેલેનક્ષના કડકા વડે તેલથી સાફ કરવું જોઈએ, સાક્ષીક તેલ (Salad oil) એ વખતે વાપરવું ઠીક પડશે, અને બચ્ચાંને તુરત ફેલેનક્ષ ઓઠાડવી જોઈએ. એક ચાર ઈંચનો રૂનો કડકો લઈ દુટીની ડાબી બાજુએ ઉભેથી મુકવો અને બીજો છેક નજ આગળથી પાથરવો, અને તેની ઉપર પેસો નજ મુકવો અને થોડો રૂ પાછો તેની ઉપર મુકી એક ફેલેનક્ષનો કટકો લપેટવો. આ રીતે બે ચાર દિવસમાં નજ પોતાની મેળે ખરી જશે, જ્યારે નજ ખરી નામ કે તરત દુટીપર 'કોસ્મો લાઇન' (Cosmoline) લગાડવું અને

“ જો તાર આવતી હોય અને નાડી જોસમાં ચાલતી હોય તો એકો-નાઇટ (Aconite) નું એક ટીપું દર મોટા અમચા પાણીમાં નાખી દર અરધે કલાકે એક એક અમચો આપવો.”

આવે વખતે નક્કર યોરાક ખાવો નહિ પણ પ્રવાહી યોરાક ખાવો. કેટલીક વખતે દુધ યાનોમા બહુ વધી ગયાથી અદર બહુ જેંચાણ થાય છે. અને યાનો તથાપા કરે છે. એવી વખતે જરા એરડીયાનો અથવા “કમ-પાઈડ લીકરીસ પાઉદર” (Compound Liquorice Powder) નો એક અમચો સાધારણ યોરાક સાથે લીધો વ ને ખેંચાવો નરમ પડી જશે. જો દુધ બહુ વધી ગયું હોય તો, એક જાતનો ‘પંપ’ આવે છે તે વાપરવો અથવા નર્સને કેહેવું કે બચ્ચાની મા ફક્ત ધાવીને દુધ ખાતી કરી નાખવું, ગ્લોમા દુધ લઈ ચુકી નાખે, આ રીતે છાતી ખાલી કરવાથી કરાર થશે.

જો દુધ બહુ વધી જાય તો દહાડામાં બે વખત ગરમ એક કરવો અને ‘કોસમો સાઈન’ (Cosmoline) લગાડવું. જારી યોરાક ખાવો નહિ અને દારૂ પીવો નહિ. કપડું બેવડું ચોવડું કરી દુધ આવવાના ભાગ પર સુકવું. પણ દુધ બહુ હોય વ ચોડું હોય ત્યારે છાતી કપડાંથી દબાય નહિ તે સમાજી રાખવી. શરીરમાંનું લોહી છાતીમાં ખુવાસેથી ફરવા દેવાની કાસ્ટ જરૂર છે

દુધ, દુધમાં બનાવેલો કોકો, અથવા ચોકલેટ, અને મધ એ ચીજ દુધને બહુ વધારે છે, મધ દુધ વધારવામાં બહુ કાયદાકારક છે.

જન્મેલાં બચ્ચાંની માવજત.

એક નાનાં બચ્ચાંના જેવો લાચાર અને બીજાની સંભાળપર આધાર રાખનાર જીવ દુનિયામાં બીજો કોઈ ન હશે. તે પરતાં જીવડું જીવડું તેની મા અથવા બીજાઓની સંભાળથીજ થાય છે.

પેહેલી ચીજ જે કરવાની છે તે બચ્ચાને જન્મ્યું કે સાફ કરવાની છે. તે બચ્ચાંનાં દિલપર જે લોહી અથવા રક્તી કાંઈ લાગી હોય તે ફેલેનલના કડકા વડે તેલથી સાફ કરવું જોઈએ, સાલીડ તેલ (Salad oil) એ વખતે લાપરવું ઠીક પડશે, અને બચ્ચાંને તુરત ફેલેનલ ઓઢાડવી જોઈએ. એક ચાર ઈંચનો રેનો કડકો લઈ દુટીની ડાબી બાજુએ ઉંચેથી મુકવો અને બીજો છેક નળ આગળથી પાથરવો, અને તેની ઉપર પેલો નળ મુકવો અને થોડો રૂ પાછો તેની ઉપર મુકી એક ફેલેનલનો કટકો લપેટવો. આ રીતે બે ચાર દિવસમાં નળ પોતાની મેજે ખરી જશે, ન્યારે નળ ખરી જાય કે તરત દુટીપર 'કોસ્મો લાઇન' (Cosmoline) લગાડવું અને

હમેશાં હોજ ગરે છે તેથી છાતીને સરદી ન ચાલે ફરી દોળિયું રાખવું
 જોઈએ. ઠંડીના દિવસમાં ફેલેનકના કપડાં બનાવવાં જોઈએ. તે ઠંડી
 ન વાગે તેથી ગરમીના દિવસમાં પણ બહુ સંભાળ રાખવી. એ વખતે
 પરસેવો બહુ પડે છે, તેથી પરસેવાની ઉપર હવા મુદ્દલ ન લાગે તેની
 સંભાળ રાખવી, અને પરસેવાના કપડાં વારંવાર બદલાવવાં જોઈએ અને
 ફેલેનકથી પરસેવો સાફ કરવો, જોઈએ. બચ્ચાંને ઓરડો મોટો અને
 સારી રીતે હવા ઉત્તરવાળો હોવો જોઈએ. અને હવા ઓરડામાં એવી
 રીતે આવવી જોઈએ કે બચ્ચાંનાં મોંપર એકદમ પવન ધ્રુકે નહિ. બારીથી
 દુર એક બાજુએ પારખું મુકવું અને પછી બારીનાં લીનીયન ઉપાડવાં કે
 મોંપર પવન ન આવે. હવા જવા આવવાનો દરેક માર્ગ ખુલ્લો રાખવો.
 એટલી સંભાળ રાખવી કે તે ઓરડામાં સરદી મુદ્દલ નહિ હોય. જે ઓર-

બહુ હેરાન થાય છે અને ઘણાં દરદો ઉભરી આવે છે તેથી માતાની ફરજ છે જે બચ્ચાંની ઘટલી સંભાળ ખુદ પોતે સંભાળી.

આવી કેરી વસ્તુથી બચ્ચું એકદમ ઉધમાં પડે છે, કાંઈ પીતું નથી, -કારણ બુખ મરી જાય છે, પાચન શક્તિ કમી થઈ જાય છે, કમજોરિયાત બહુ રહે છે, ઉધાય ત્યારે શીકું મઈ જાય છે, આંખની ફાકી બહુ સંકોચાઈ જાય છે, અને શરીરે તણાતું જાય છે. ઉપલાં ચિન્હો કેરી વસ્તુના ઘણા ખરાં હોય છે, તેથી આપાઓની બહુ સંભાળ રાખવી. આપા સાથે એકલા ફરવા હરવા પણ ન મોકલવાં. તેઓ જેમ ગમે તેમ બેઠેકારી રાખે છે અને પોતે બીજી આપાઓ સાથે વાતચીતમાં પડે છે. ફરવા જતી વખતે પણ આપાને નહિ સોંપતાં માતાએ પોતેજ સાથે જવું.

કેટલીક વખતે રાતના બચ્ચું પીસાળ કરી બોલવાનું બીજાની નાખે છે, અથવા દસ્ત આવે છે ત્યારે આપાઓ રાતના આળસાધને કીધે વાતમાં અને બીનામાં બચ્ચાંને રાખી મુકે છે, તેથી બચ્ચાં સીક પડી જાય છે, અને તેઓનું ફોહી-ખગડી જાય છે.

મધુ હોય તો તે બાળકને આપવાની બાબત બહુની જરૂર હોય, એકતો બીજી રીતે દુધ આપવું બહેતર છે. વિદ્વાન દાક્ટરોનો એવો આજ્ઞા હોય છે કે બચ્ચાંમાં હમણાં મરણનું પ્રમાણ વધી ગયું છે તેનું કારણ એવું હતું કે માતાઓ પોતાની ફરજ વિસરી જઈ નળજાઈ થાય છે એવા આપમતલબથી વિચારથી પોતાનું દુધ બચ્ચાંને આપતાં નથી અને બનાવડી ખોરાકો આપે છે, તે છે. એ ખોરાકો બચ્ચાંને માફક આવતા નથી અને એવા કારણથી છોકરાંનું મરણનું પ્રમાણ વધે છે.

બનાવડી ખોરાકમાં સ્ટાર્ચ (Starch) નો ભાગ બહુ હોય છે એ “સ્ટાર્ચ” બચ્ચાંની હોજરીમાં કદી પણ પાચણ થતો નથી. માતાં દુધમાં કુદરતે એ સ્ટાર્ચ મુક્યે નથી પણ માતાં દુધને અડચણ હોય તો જે ખોરાકમાં સ્ટાર્ચ (Starch) ન હોય તેવો ખોરાક આપવો જોઈએ. Mellins Food “મેલીનસ ફૂડ”થી દુધ વગરની માતાના બચ્ચાંને બહુ ફાયદો થાય છે અને દુધની ગરજ સારે છે, અરધો ચમચો “મેલીનસ ફૂડ” પા પાઈટ ગરમ પાણી (ખખજતું નહિ) અને પા પાઈટ દુધ

બેળી થોડું બચાંને પીવા આપવું. બચું બહુ નાહતું હોય તો દુધનો બાગ અરધો ઓછો કરી નાખવો. મેલીનસ ટુક ધણી વખતે બરાબર માતાના દુધની ગરમ સારે છે. ગાય, બકરી અને ગધેડીનું દુધ વાપરવામાં આવે છે તેથી પણ બચાંને થોડો ઝેરફાયદો થાય છે. એ દુધ અને માતાનાં દુધમાં ફેર છે, અને કેટલીક વખતે જનવરનું દુધ ધણું નુકસાન કરે છે, આવી વખતે મેલીનસ ટુક વાપરવો ઠીક પડશે. કેટલીક વખતે તરતનાં જન્મેલાં બચાંને માનું દુધ નથી મળતું, તે વખતે નેને ગાયનાં દુધમાં અરધો ભાગ ગરમ પાણી નાખી તેમાં સફેદ ખડીશાકર અથવા તો "શુગર ઓફ મીલ્ક" (Sugar of Milk) નાખવું અને બંને ચમચા બંને ક્લાકે આપ્યા કરવું. જ્યારે માની છાતીમાં દુધ બરાબર માંડે કે તરત બચાંને તે દુધ પીવા દેવું. કેટલીક વખતે લાંબો વખત સુધી ગાયનું દુધ આપવું પડે છે. પણ દુધ દંભેલાં તાજું અને સોજું હોવું જોઈએ, ગરમ કીધેલું દુધ લાંબો વખત રહી શકે છે. જો દુધ લાંબો વખત તાજું જ રાખવું હોય તો એક પાવલી હપ્ત રહે એટલો, અથવા દસ ગ્રેન નોટલો બાઇ કારબોનેટ ઓફ સોડા (Bicarbonate of Soda) વાપરવો કે જેથી દુધ તાજું ને તાજું રહેશે.

એક અગત્યની વાત એ છે કે જે વખતે આ ધવાડની હોય ને વખતે તેણીએ ખુશ રહેવાની જરૂર છે. એક લખનાર કહે છે કે જેમ ખીજવાયલી માવનું દુધ પીવાથી ઇજા થાય છે, તેમજ ખીજવાયલી માનું દુધ બચાંને નુકસાન કરે છે.

એક સ્ત્રીના સાત છોકરાં એક પછી એક મરણ પામ્યાં અને ને પણ બધાં આઠ મહિનાનાં થઈનેજ મરણ પામ્યાં. તેણી ડાક્ટરની સલાહ લેવા ગઈ. ડાક્ટરે તપાસ કરવાથી કાર્મ માલમ પડ્યું નહિ પણ ધણે વખતે એમ માનમ પડ્યું કે તેણીનું પહેલું જન્મ્યું આઠ મહિનાનું થઈ મરણ પામ્યું હતું અને જ્યારે બીજું જન્મ્યું આઠ મહિનાનું થયા આજ્યુ કે તેણી ધાણીથી દુધ પાવા લાગી. તેણી સપગાં છોકરાંને આઠ મહિના થયા લાગ્યા કે જલુજ ધાણીથી અને વિલાયથી દુધ પાવા લાગી. આ સ્ત્રીયથી સપગાં છોકરાં આઠ મહિનાનાં થઈ મરણ પામ્યાં ગયાં; પણ જ્યારે આઠમું જાગેક થયું ત્યારે પેલા ડાક્ટરે સ્ત્રીને સમજ

જાણ્યો અને તેણીને કહ્યું કે “જ્યારે તારું બચ્ચું આંક મહીનાનું થવા આવે કે તું મારે ઘર આવી રહેજે.” દાકટરે પોતાની ઓરતને કહ્યું કે તેણી જ્યારે પોતાના બચ્ચાંને ધવાડે ત્યારે તેણીને મરી ગયલાં બચ્ચાંની જરા પણ યાદ આવવા દેતી નહિ, પણ તેણીને ખુશાલ રાખવાને યત્ન કરવો. એમ તેણીએ કીધું તેથી તે સ્ત્રીનું બચ્ચું જીવવા પામ્યું. એથી દરેક સ્ત્રીઓને ખાલમ પડશે કે ધવાડતી વખતે ખુશાલ રહેવાથી બચ્ચાંની તંદરોસ્તી સારી રહે છે. એ વખતે ચીરડાનું અથવા વિલાપ કરવો નહિ, દુધથી બચ્ચાંને ક્યારે છોડવું તે પણ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. સાધારણ રીતે બચ્ચાંને અઢાર મહિના પછી ધવાડવું બંધ કરવું, અને “મૈલીનસ ક્રુડ” ચાહુ આપવું, બચ્ચાંને છોડવવા પછી કેટલીક વખતે રડે છે ત્યારે ધણીક અજ્ઞાન માતાઓ મીઠાઈ આપે છે, જે રીત બહુજ નુકસાનકારક છે; બચ્ચાંને મીઠાઈ મુદલ આપવી નહિ. મીઠાઈ તેઓની હોબરીમાં પાચન થવી બહુ મુશ્કેલ છે, અને એથી કેટલાક દરદોના તેઓ ભોગ થાય છે. કેટલીક વખત બીસકોટ વારંવાર આપ્યાથી પણ એવુંજ નુકસાન થાય છે અને કેટલીક વખત તો પેટ આવે છે, માટે એવો ખોરાક હજી આપવો નહિ.

૭ મહિનાનું બચ્ચું થયાં પછી દુધ સાથે કાંઈ પીવા આપવી. શીશીથી પીવાનું છોડાવી દેવું અને ચમચાથી પીવા શિખવવું, અથવા ખાલાંથી પિવડાવવું, જેથી થોડું થોડું પીવાયાથી પાચણ જલદીથી થાય છે. નવ મહિનાના બચ્ચાંને “કોર્નફ્લોર” થોડો આપવામાં આવે તો અડચણ નહિ. આઠ કાંઈ બનતાં મુઠ્ઠી હજી આપવી નહિ. થોડી બીસકોટ પણ આપવી. રાત્રે નમ્મર ખોરાક આપવો નહિ, નહિતો મીઠી નિંદ્રા આવશે નહિ.

જેમ જેમ મહિના વધતા જાય તેમ તેમ નરમ નરમ ખોરાક આપવો સર કરવો, જેમકે મોળી દાળ, મસુરની દાળ, યુલાનું પાંઉ, બાફેલું ઇંડું, કસનર, પુડીંગ, વિં બચ્ચું જે વરસનું થાય ત્યાંસુધી આવાજ ખોરાક ઉપર રાખવું, આપણાં લોકો બચ્ચાંને એકદમ ખોરાક આપવા માડે છે, જેથી બચ્ચાં નજાળાં અને દરદથી બરેલા રહે છે. કેટલાંક બચ્ચાં મોટાં થાય છે ત્યાંસુધી પાચનશક્તિ બગડેલી રહે છે તેથી જેમ હલકો ખોરાક આપશો તેમ બચ્ચું તંદરોસ્ત રહેશે.



મકરણ પ મું.

બચ્ચાંના દરદાના ઉપાય.

"To be well born is the right of every child"

"સારી રીતે જન્મવું એ દરેક બચ્ચાનો હક છે."

બચ્ચાંના દાંત ફુટવા વિષે (Teething)—ત્યારે બચ્ચાને દાંત ફુટે છે ત્યારે બચ્ચાને બહુ દુઃખ થાય છે અને માને બહુ વેદના ખમવી પડે છે. જો બચ્ચુ તદ્દરોજ ન હોય તો એ વખતે બહુ પીડાય અને દુઃખનું ભોગ થઈ પડે છે. બચ્ચાને કયે મહિને દાંત ફુટે તે કહેવાઈ શકાય નહિ. ને તો બચ્ચાની તદ્દરોસ્તીપર આધાર રાખે છે, ધણું કરી ચારથી છ મહિને બચ્ચાને દાંત ફુટવા માટે છે. જો બચ્ચુ બહુજ તદ્દરોસ્ત હોય તો તેને ત્રિજો મહિને દાંત ફુટે છે, અને બચ્ચુ બહુજ નજી હોય છે તો તેને અગિયાર અથવા બારમે મહિને દાંત ફુટે છે.

સાધારણ કેસમાં બચ્ચુ બહુ ચિરકાંડ થાય છે, ખોરાક લેવું નથી, અને ગતના તાપ ચડી આવે છે. માને એમ લાગે છે કે બચ્ચુ બહુજ માદું પડશે, પણ જોવા દાંત ફુટે છે કે એ ખિમારી નિકળી જાય છે. અઢી વર્ષની ઉંમર થતા આગળના દાંત ફુગી નિકળે છે, જે દાંતને આપણે દુધિયા દાંત કહે છીએ. નીચેના જડગાના દાંત પેહેલા ફુટે છે, પછી ઉપરના જડગાના.

દાંત ફુટવાની વખતે બચ્ચાને કેટલાક દુઃખો થાય છે, જે દુઃખો સાધારણ હોય છે, પણ જો તેની મજાગ ન લીધી હોય તો પાછળથી બચ્ચુ બહુ ટેડાન થાય છે.

દાંત કુટવાની અગાઉ બચાનાં મ્હોમાંથી હોજ ગળે છે, આંખમાંથી પાણી પડે છે, તરસ બહુ લાગે છે, પેટ આવે છે, કાંસો અને સરદી થાય છે. જો દાંત એકદમ કુટવા માંડે છે, તો દુખાવો બહુજ થાય છે. આવી રીતનું દુઃખ થવાનું કારણ તો શરીરની નબળાઈ-જે તે વખતે થાય છે તેજ છે.

મ્હો ઝડકું અથવા હોજ ગળાવી એ સારી નિશાની છે.

જો બચાને સારી હવામાં ફેરવ્યું હોય, સારો પાચન થાય એવો ખોરાક આપ્યો હોય, માથું સાફ અને ઠંડું રાખ્યું હોય, અને પગ ગરમ રાખ્યા હોય, રાતના ગરમ પાણીથી નહવાડ્યું હોય તો દાંત કુટવાનું દુઃખ બહુ ઓછું થશે. દાંત કુટતી વખતે બચાને મ્હોમાં રજર અથવા દારી-દાંતનું આગળ્યું આપ્યું હોય તો બહુ ઠીક થઈ પડે.

જો બચાને ખાંસી થઈ હોય તો પાંચથી સાત દીપાં “ગ્લીસરીન” દિવસમાં બેથી ત્રણ વખત આપવું, એથી ખાંસી સારી થશે અને કબજિયાત પણ દુર રહેશે. જો ગ્લીસરીનની અદર “ઇપેકકુયાના વાઇન” (Ipecacuanha Wine) ના થોડાં દીપાં નાખી એક ચમચી બમે કલાકે આપી હોય તો બહુ જલદી સામે થઈ જશે. ખાંસી અથવા સરદી જેવી થયેલી માલમ પડી કે એ ઉપલી દવા આપી દેવી. જો રહેવા દીધી હોય તો તે પાછળથી બહુ વેદના ખમવી પડશે. જો ગળાંમાં ખખડાત થતો હોય, તો કપુરનું અને એમોનીયાનું તેલ છાતી અને બરડાપર લગાડવું. અને જો તાપ અને બેચેની બહુ લાગે તો રાષ અને અળસી બે બેગી છાતીપર મુકવી અને જેવી કાલાડી નાખી કે ગરમ કપડું છાતીપર મુકવું, અને ગરમ પાણીએ નવાડવું. ઓરડામાં સઘડી મુકી ગરમી રાખવી, પણ હવાની આવ જાવ અટકાવવી નહિ. પેટ બહુ કબજિયાત ન રહે તેની સંભાળ રાખવી. “Liquorice Powder” “લીકરીસ પાઉડર” અથવા થોડું ઝેરડીયું ચટાડવું અને બનતાં સુધી ઝાડો સાફ રાખવો.

બેચેની અને ગિમારી હોય તે વખતે દુધમાં પાણી અથવા (લાઇમ વોટર) ચુનાનું પાણી બેળીને આપવું, અથવા એક ચમચી “બાઇકાર-
૧૧

બોનેટ ઓફ પોતાશ" (Bicarbonate of Potash) આપવો અથવા પાપડ ખાર આપવો.

જો બચાને તાણ અથવા ઉપદ્રવું થતું હોય તો ખુબ ધ્યાન રાખવું. જો દરદ જો મટાડયું ન હોય તો જલ્યું મરણ પામે છે, અથવા મોટ-પણમાં તેને શીફરોનો મરજ લાગુ પડે છે. તેથી તે વખતે માથું ઠંડું કરી કમર વધીક કુક્કાં પાણીના ટબમાં બેસાડવું અને પછી બહાર દાઢી સમજી દિશ માફ કરી ગરમ કપડું ઓઢાડી સુવા દેવું અને માઠું ઠંડું કરવા કરવું.

આવી વખતે આયાની મંબાગ રાખવી, તેણીને કોઈ પણ કંઈ વસ્તુ આપવા દેવી નહિ. બચાને કોટલીક વખતે ગરે તાણ થઈ આવે છે તે વખતે કુક્કાં પાણીના ટબમાં બેસાડવું. પાણી (98° F.) ૯૮ દોઢરી જેટલું ગરમ ઓટમે લોઢીના જેટલું ગરમ હોવું જોઈએ; અને ઓઢારી કરાવવાની ચલ કરવી. એક અથવા બે ચમચી "ઇપેકાન્થ આના" (Ipecacuanha Wine) જેવો લેવાને શક્તિવાન થાય કે આપવો; તેથી જો ઓઢારી ન થાય તો ગળામાં આગળાં નાખી ૬૫૬ દ્રવ્યને ગળાંના પજવાડેના બામમાં ધીવી ધાવવી અને ઓઢારી કરાવ્યા પછી રહેવું નહિ. જો કુક્કા પાણીનું ટબ તેજાર ન હોય તો થોડાં ગરમ પાણીમાં કંઠકો ભોગી સાફ નીચોવીને દાઢીની દેઢે બળાંની આગળ મુકવો.

જેવી સસની થવાં માંડે કે તુરત એક વાદળી અથવા કપડું ગરમ ખખળતાં પાણીમાં બોળી દાઢીના હેઠેના ભાગપર ગરમ આગળ મુકવું અને “એમોનીયા” (Ammonia) સંઘાડવો. જો બચ્ચાંને તારવાર એવા દરદો થવાની આદત હોય તો “એમોનીયા” અને ગરમ પાણી હંમેશાં ઘરમાં તૈયાર રાખવું. જો આ બીજો તૈયાર ન હોય તો કુકાં પાણીનાં ટબમાં બેસાડવું. બચ્ચાંને દાંત કુટતી વખતે આવાં દરદો તારવાર થાય છે.

કાનમાંથી પડે નિકળવું.

દાંત કુટતી વખતે કેટલીક વખતે બચ્ચાંના કાનમાંથી પડે નિકળે છે. પડે નિકળે તે અગાઉ કાનમાં બહુ દુઃખાવો થાય છે. જો બચ્ચું બહુ જોસમાં રડતું હોય, માથું ઉચક્યા કરતું હોય, માથાંને અફર તફર કરતું હોય, હાથો હંમેશાં માથાં આગળ ઉઘા કરતું હોય તો ખાતરીથી જાણવું કે કાનમાં દરદ થાય છે.

એવી વખતે એક રતું પુમકું લઈ તેને અશીમના અરક (Lardamum) માં બોળી કાનમાં જાય તેવું પાટણું કરી કાનમાં એટલું જાય એટલું જપા દેવું. પછી ફેલેનજને ગરમ પાણીમાં બોળી કાઢી નીચવીને તેનો કાનપર સેક કરવો એટલે દુઃખાવો નરમ પડી જશે. કેટલીક વખતે બચ્ચું રાતના બીહને ઉઠે છે, અને જોસમાં રડે છે. તે વખતે જાણવું કે તેની પાચન શક્તિમાં બગાડો થયો છે તેથી એરંડનું ચટાડવું.

સમ્પદ મુકાવવા વિષે.

અગાઉના વખતમાં, એટલે એક સદી અગાઉ, વેલાતમાં કુદરતી સમ્પદ બહુ આવતા હતા. તેમાં હજારો માણસો દર વખતે મરી જતાં અને સેંકડો સ્ત્રીઓ યેદા વખતની સમ્પદની બિમારીથી પોતાની ખુબસુરતી સદાની ખોલી બેસતી હતી અને પોતાનું જીવિષ્ય હંમેશનું ખરાબ કરતી હતી. આવા બનાવને લીધે સમ્પદ આવતાં અટકાવવાની દવા શોધવાની બહુજ કાશેશો થતી હતી. આખરે ડૉ. જેનર (Dr. Jenner) નામનો વિદ્વાન તેની દવા શોધી કાઢવાને શક્તિવાન થયો. તેણે કેટલીક ગાયોને સમ્પદ આવેલી દીઠી. ગાયને સમ્પદ તેણીના થાનપર આવે છે, અને તે વખતે

દુધ ડોહવા ગયાથી માણસોને સમય આપવા લાગ્યા પણ એ રીતે સમય આપ્યા પછી જ્યારે તેઓને ડહરતી મળ્યા આપ્યા ત્યારે તેઓ તેની માદગીમાંથી જલદી નાજ થતા આ રીતનું અવલોકન કર્યાથી ઉપવા ઝાંઝ જેનરે સમયદની રસી ગોવી મલી જે મુખ્યાથી તરત સમય આવે છે, પણ જ્યારે ડહરતી મધ્યક આવે છે ત્યારે બહુ દુખ થતું નથી, અને સમયના આમ મુખમુલતી બગાડી નાખે છે તે જણાતા નથી

પણ એ વિશે હાન દાખરોનું મત દેખવું થાય છે તેઓ એમ કહે છે કે સમય આપવા આ રીતે અટકવું તો બીજા રોગો ઉભરી આવશે આજ કારણને લીધે જ્યાં વી મળ્યા મુખવવાનું શોધી કાઢ્યું ત્યારથી લોકોમાં બી ન પ્રાપ્તી બિમારી વધી પડી છે તેઓ તો ડહરતને પોતાનો રમ્મો સેવા દેવો એમ કહે છે પશ્ચિમ બણીના દેશમાં જેને દે હો સમય મુખવવાનું ફરજિયાત હત તાના દાખરો અને બીજાઓએ ખુબ જુમએમ ચનાવી કે જવાન મધ્યક મુખવવાનું કાઢી નાખ્યું છે.

હિંદુઆનના ઘણા ભાગોમાં મધ્યક મુખવવાનું રજામાં છે ત્રણ મહિનાના છોમ્મને ફરજિયાત સમય મુખવવાનું જોઈએ બચ્ચાને ત્રણ મહિનામાં મળ્યા મુખવવાનું વાજબી છે કેટલાક બચ્ચા નખા દોવાથી મધ્યક મુખવવામાં લીધે ની પડે છે

ત્રણ મહિનામાં મુખવવાનું ત્રણ એપ્રિલ કે પછી ત્રણ ફેબ્રુઆરી વખતે બચ્ચાને હેતાન થતું ન પડે મધ્યક મુખવવા પછી એટલી મહાન નાખવી જોઈએ બચ્ચુ તે મામ બજવાને નહિ એ ભાગમાં વધ થાય છે પણ તે ભાગપર ખાવાજવા દેતું નહિ તે માગને બહુ સલામતી રાખવો સમય મુખ્યા કે જે દિવસ પછી તે ભાગ મુકવા માટે છે અને કાણુ થાય છે ખાચમે દહાડે ગોળ થઈ ભાગ ઉપરી આવે છે, અને આમ દહાડે તેમાં રસી બાધ આવે છે અને ગોળીની માફક લાગે છે દર દિવસ પછી સોજે ઉતરી જાય છે, અને પેલા ભાગપર પોપડ બધાય છે, અને એવીસમે દહાડે એ પોપડ ખરી પડે છે, પણ ત્રણ તો દમેશનો રસી જાય છે જે આ રીતે મુકાવેલા સમય પામતા ન દોષ ને પાચ દિવસ અગાઉ પોપડો બાધવા માટે તો મિશ્ર વખત સર્વિં મુખવવાની

જરૂર છે. સમયદ મુકાબ્યા પછી બહુ અગત્યની સંભાળ સમયિદની ઉપર ખજવાળું નહિ તેની છે, એ સમયથી કપડાંની બાંધ જેમ બને તેમ ફીલી રાખવી એ વખતે બચ્ચાંને નહવાડવું નહિ, કારણુ જો પેલા ભાગ ભોંગાય તો તેપર પોપડા જરામર આવતા નથી. જો આંગ બહુ વાસ મારે તો (સ્પનજ) વાદળી વડે ખીજા ભાગો સાફ કરવા, પણ સમયદ મુકાવેલા ભાગને જરા પણ પાણી ન લાગે તેની સંભાળ રાખવી.

જો તે ભાગપર બહુજ ખજવાત થતો હોય તો (Borax) અથવા ટંકણુખારને ફીક્કટર કીધેલાં પાણીમાં ભીંજવી, પેલા ભાગપર નરમ ફેલેનલ વિંટાળી ફેલેનલને ભીજવ્યા કરવી. પણ અતી જરૂર પડે તોજ એમ કરવું, ભીંજવ્યાથી પોપડાને ઇજા થશે. જો સમયદ મુકાવેલો ભાગ બહુ સુષ્ક આવે તો તેની ઉપર ગરમ ગરમ સેક કરવો.

આપણી હિંદુ સ્ત્રીઓ વહેમથી ગાયની અથવા વાછરડાની રસી મુકાવવાની આનાકાની કરે છે અને કોઈ હોકરાંની રમી કબુલ કરે છે, આ રીવાજ ખરેખર સાદી સમજથી ઉદ્ભવે છે તેઓ જાનવરને દુઃખ દેવા માંગતા નથી, પણ ખુદ માણસને દુઃખ થાય છે તેની દરકાર કરતાં નથી. એ બચ્ચાં ઘણું ખરું મુશ્કેલ બીખારીઓનાં હોય છે. તેને સમયદ આવે છે અને તેની રસી ખીજાં બચ્ચાંમાં દાખલ કરે છે એ બહુ ઘાટકી તેમજ તુકસાનકારક છે; કારણુ તેમ કોઈ કોઈ વખતે પેલા બીખારીનાં બચ્ચાંને બીતરમાં દરદ હોય છે અને જો તેની રસી ખીજાં બચ્ચાંમાં મુકવામાં આવે તો તેનું દરદ પેલાં સાજાં બચ્ચાંમાં પણ દાખલ થાય છે. તેથી વાછરડા શિવાય ખીજા કોઈની પણ રસી મુકાવની ફાયદાકારક નથી.

કુદરતી સમયિદ આવવા.

આપણા દેશમાં સમયિદ આવે છે ત્યારે જાત જાતના વેહેમો થાય છે. હિંદુઓમાં જ્યારે સમયદ આવે છે ત્યારે ગરીબ માણસ પણ બહુ ખરચ કરે છે. કેટલાક દહાડા સુધી સમયદ માતાના ગીત માંડે છે. તે વખતે સમજા ખાવા પીવાનું બહુ સવાદીષ્ટ રાખે છે અને એ માતાને હસી ખુશી કરી બાહર કાઢે છે. માતાને માટે ફુલ પાણી ચડાવે છે. પારસીઓ, હિંદુઓના સમાગમમાં આવ્યાથી, તેઓમાં પણ સમયિદ ખાતાં નો વહેમ હજી

દુધ ડોહવા ગયાથી માણસોને સમયદ આવવા લાગ્યા. પણ એ રીતે સમયદ આવ્યા પછી જ્યારે તેઓને કુદરતી સમયદ આવ્યા ત્યારે તેઓ તેની માંદગીમાંથી જલદી સાજા થતા. આ રીતનું અવલોકન કર્યાથી ઉપજા ડાઠ જેનરે સમયદની રસી શોધી કાઢી જે મુકાબ્યાથી તરત સમયદ આવે છે, પણ જ્યારે કુદરતી સમયદ આવે છે ત્યારે બહુ દુખ થતું નથી, અને સમયદનાં આદાં ખુબમુરતી બગાડી નાખે છે તે જણાતાં નથી.

પણ એ વિષે હાલ દાક્ટરોનું મત ફેરબદલ થાય છે: તેઓ એમ કહે છે કે સમયદ આવતા આ રીતે અટકાવશું તો બીજા રોગો ઉભરી આવશે. આજ કારણને લીધે જ્યારથી સમયદ મુકાવવાનું શોધી કાઢ્યું ત્યારથી લોકોમાં બીજા પ્રકારની બિમારી વધી પડી છે. તેઓ તો કુદરતને પોતાનો રસ્તો લેવા દેવો એમ કહે છે. પશ્ચીમ ભણીના દેશમાં ફેટલેક ટેકાણે સમયદ મુકાવવાનું ફરજિયાત હતું. ત્યાંના દાક્ટરો અને બીજાઓએ ખુબ જુમખેસ ચલાવી ફરજિયાત સમયદ મુકાવવાનું કાઢી નાખ્યું છે.

હિંદુસ્તાનના ઘણાક ભાગોમાં સમયદ મુકાવવાનું ફરજિયાત છે. ત્રણ મહિનાનાં છોકરાંને ફરજિયાત સમયદ મુકાવવાજ જોઈએ. બચ્ચાંને ત્રણ મહિનામાં સમયદ મુકાવવાનું વાજબી છે. ફેટલાક બચ્ચાં નબળાં હોવાથી સમયદ મુકાવવામાં ઢીલ કરવી પડે છે.

ત્રણ મહિનામાં મુકાવવાનું કારણ એટલુંજ કે પછી દાંત કુટવાને વખતે બચ્ચાંને હેરાન થતું ન પડે. સમયદ મુકાવવા પછી એટલી સંભાળ રાખવી જોઈએ કે બચ્ચું તે ભાગ ખજવાળે નહિ. એ ભાગમાં વડ થાય છે પણ તે ભાગપર ખજવાળવા દેવું નહિ. તે ભાગને બહુ સંભાળથી રાખવો. સમયદ મુકાબ્યા કે બે દિવસ પછી તે ભાગ સુઝવા માંડે છે અને કાઠણ થાય છે. પાંચમે દહાડે ગોળ થઈ ભાગ ઉપસી આવે છે, અને આંદમે દહાડે તેમાં રસી બરાબ આવે અને મોતીની માફક લાગે છે. દશ દિવસ પછી સોજો ઊતરી જાય છે, અને પેલા ભાગપર પોપડા બધાય છે, અને એકવીસમે દહાડે એ પોપડા ખરી પડે છે, પણ ઝાઝ તો દર્મશનો રહી જાય છે. જો આ રીતે મુકાવેલા સમયદ પાકતા ન હોય ને પાંચ દિવસ અગાઉ પોપડો બાંધવા માટે તો બિજા વખત સમયદ મુકાવવાની

જરૂર છે. સમયદ મુકાબ્યા પછી બહુ અગત્યની મનાળ સમયિદની ઉપર ખજવાળવું નહિ તેની છે. એ સમજથી કપડાંની ખાંચ જેમ બને તેમ દીલી રાખવી એ વખતે બચ્ચાંને નહવાડવું નહિ, કારણુ જો પેલો ભાગ ભીંગાય તો તેપર પોપડ બરાબર આવતા નથી. જો આંમ બહુ વાસ મારે તો (સ્પનજ) વાદળી વડે ખીજા ભાગો સાફ કરવા, પણ સમયદ મુકાવેલા ભાગને જરા પણ પાણી ન લાગે તેની સંજાળ રાખવી.

જો તે ભાગપર બહુજ ખજવાત થતો હોય તો (Board) અથવા ટંકણુપારને શીયટર કાપેલાં પાણીમાં બીજવી, પેલા ભાગપર નરમ ફેલેનવ વિંટાળી ફેલેનસને બીજવ્યા કરવી પણ અતી જરૂર પડે તોજ એમ કરવું, બીજવ્યાથી પોપડને ઇજા થશે. જો સમયદ મુકાવેલો ભાગ બહુ સુષ્ક આવે તો તેની ઉપર ગરમ ગરમ સેક કરવો.

આપણી હિંદુ સ્ત્રીઓ વહેમથી ગાયની અથવા વાછરડાની રસી મુકાવવાની આનાકાની કરે છે અને કોઇ હોદ્દરાંની રમી કપ્પલ કરે છે, આ રીવાજ ખરેખર આદી સમજથી ઉત્પટ્ટ છે તેઓ જાનવરને દુઃખ દેવા માંગતા નથી, પણ ખુદ માણસને દુઃખ થાય છે તેની દરકાર કરતાં નથી. એ બચ્ચાં ધણુ ખરું મુશ્કેલ બીખારીઓનાં હોય છે. તેને સમયદ આવે છે અને તેની રસી ખીજાં બચ્ચાંમાં દાખલ કરે છે એ બહુ ધાટકી તેમજ તુકસાનકારક છે; કારણુ તેમ કોઇ કોઇ વખતે પેલા બીખારીનાં બચ્ચાંને બીતરમાં દરદ હોય છે અને જો તેની રસી ખીજાં બચ્ચાંમાં મુકવામાં આવે તો તેતુ દરદ પેલાં સાબ બચ્ચામાં પણ દાખલ થાય છે. તેથી વાછરડા સિવાય ખીજા કોઈની પણ રસી મુકાવવી કાયદાકારક નથી.

કુદરતી સમયદ આવવા.

આપણા દેશમાં સમયદ આવે છે ત્યારે જાત જાતના વેહેમો થાય છે. હિંદુઓમાં જ્યારે સમયદ આવે છે ત્યારે ગરીબ માણસ પણ બહુ ખરચ કરે છે. કેટલાક દહાડા સુધી સમયદ માતાના ગીત માંડે છે. તે વખતે સમજા ખાવા પીવાનું બહુ મનાદીષ્ટ ગણે છે અને એ માતાને હસી ખુરી કરી બાહર કાઢે છે. માતાને મારે ખુલ પાણી ચડાવે છે. પારસીઓ, હિંદુઓના સમાગમમાં આવ્યાથી, તેઓમા પણ સમયદ આવતાં તો વહેમ હજી

કેટલાંક કુટુંબોમાં ચાલુ છે. તેઓ સ્પષ્ટપદને એક જાનનો રોગ કહેતા નથી પણ એક 'માતા' અથવા 'દેવી' કહે છે, અને એમ કહે છે કે દરેક માણસને સ્પષ્ટ આંખો વગર રહેતા નથી. જો તે માણસ મરી જાય તો મરી મયા પછી પણ તરતજ સ્પષ્ટ કુટી નિકળે છે. હવે રસી મુકાબા પછી સ્પષ્ટપદનું જોર કમી થઈ ગયું છે. અમારેના જેવું સ્પષ્ટપદનું જોર હમણું નથી, તેથી એ વિશે જાણ લખવાની જરૂર પણ નથી. સ્પષ્ટપદ આવે છે ત્યારે તાવ આવે છે. કેટલીક વખતે જોરમાં તાવ આવે છે. એ વખતે હવા ઘસવું કાંઈ પણ કામ નથી, પોતાના વખતે સાફ થઈ જાય છે. સાચું ચોખાની ઠાંછ, દૂધ જેવો ખોરાક આપવાથી ધણી વેદના ખમવી પડતી નથી, પણ બેચેનીમાં યાંત્રિ થાય છે. દાહના એક વિદ્વાન દાક્ટરનાં મત પ્રમાણે સ્પષ્ટપદના વખતમાં સુરજની રોશની દિલ તેમજ ઓરડામાં આવવા દેવી નહિ, તેથી સ્પષ્ટપદનું જોર વધે છે. લાલ સાડી અથવા લાલ મહરદાની નાખવી, અથવા લાલ રોશનીમાં રાખવું અને ઓરડામાં અંધાર રાખવું. પીવામાં "ક્રીમ ઓફ તાર્તર" (Cream of Tartar) અથવા "પોતાચ બાઈ તાર્તર" ને ૧ આઉન્સ ૧ પાઉન્ડ પાણીમાં નાખી છ બાગ કરી આપવો. દૂધ વધારે આપવું. 'ઇનો' ફ્રુટ સોલ્ટ' (Ino's Fruit Salt) પણ ઠીક પડશે. ઉપલા ઉપાયથી જો દાક્ટરે ત્રણ દિવસમાં કાંઈ પણ વેદના યા ચાંદા વગર ધણી દરદીને સાજા કીધા હતા. સ્પષ્ટપદ આવ્યા હોય તો જરા પણ તેવા બાગને ધવડવું નહિ, નહિ તો ચાકાં પડી જશે. કેટલીક છોકરીઓ બેદરકારીને લીધે સ્પષ્ટપદનાં ચાકાંથી જલસુરત થઈ ગઈ છે, અને પોતાનું બિવિધ રદ કીધું છે. એ વખતે માનીજ ફરજ છે કે જમ્યાને ધવડતાં અટકાવવાં અથવા તો તેઓના હાથને ૩ પાઉન્ડો કે ધવડતી વખતે નખ લાગે નહિ. વળી સ્પષ્ટપદ હંતો રોગ છે. જો કોઈને સ્પષ્ટપદ આવ્યા હોય તો ત્યાં જમ્યાને કાંઈ ખીચ્ડું કે જેને સ્પષ્ટપદ નહિ હોય તેવાની પામે ઉત્તું રાખવું નહિ, અથવા સાથે સુવા દેવું નહિ, તેણે ખીજા ઘરમાં ચાલી જવું. જો સ્પષ્ટપદનું જોર જાણ હોય અને એ રોગ ઝહેરમાં કુટી નિકળ્યો હોય તો સ્પષ્ટપદ મુકાબાની જરૂર છે. જેઓને સ્પષ્ટપદ ન આવ્યા હોય તેઓએ તો જરૂર સ્પષ્ટપદ મુકાબા

ગોવર્ધન.

ઉડતા રોગોમાં ગોવર્ધન વધારે ઉડતો રોગ છે. એ રોગનાં ચિન્હો: થોડી તાપ આવે છે, થોડું માથું દુખે છે, માથામાં ઠંડી લાગે છે, આંખમાંથી પાણી પડે છે, રોશની ભેદ શક્તી નથી, જીવ ચુંઘાય છે, ઓઢારી જેવું લાગે છે અને બૂખ મરી જાય છે. કેઇ વખતે ગળું સેજ સડું લાગે છે, આવજા ખોખરો નિકળે છે અને સેજ ખાંસી થાય છે. આ પહેલાં ચિન્હો છે. પછી નાની કુલ્લી જેવું મ્હો અને ગરદન ઉપર માલમ પડે છે. પહેલાં કુલ્લીનો રંગ લાલ રહે છે, પણ જ્યારે કુલ્લીઓ વધવા માંડે છે ત્યારે જલ્દી આખી ચામડી સુજી આવી હોય તેમ માલમ પડે છે અને લોહી ધાઇ આંખું હોય તેમ લાગે છે. હવે પહેલી કુલ્લીઓ સેજ ઠાળો રંગ પકડે છે. પેહેલાં ચહેરાપર અને ગરદનપર માલમ પડે છે અને ચોવીસ કલાકમાં આખાં દિલપર કુટી નિકળે છે, અને જગે જગ અર્ધ કુંડાળાંમાં ઢગલો થાય છે. જેવી કુલ્લી નિકળે છે કે તાવ ૧૦૪° થી ૧૦૫° જેટલી રહે છે, પણ થોડા વખતમાં તાવ ઉતરી જાય છે. આખા દિલપર કાંઠ બહુ લાગે છે, ઠંસોખી બહુ થાય છે, આંખ અને નાક સુજી આવે છે, સાંધામાં ઠંડી વાગે છે.

આવા વખતે થોડા દિવસ તે બચ્ચાને સુવાડી રાખવું. જો ખાંસી તથા સળેખમ બહુ થતો હોય તો થોડું “ગ્લીસરીન” અને “ઇપેકા કુઆન વાઇન”ના થોડા ટીપાં નાખી આપવાં.

જો કાંઠ બહુ લાગતી હોય તો કુકાં પાણીમાં વાદળા બોળા શરીર ઘોયા કરવું, નહિ તો થોડો સરકો અને થોડું ખાણી નાખી તેથી સાફ કરવું. જો સરદી બહુ થયલી લાગે અને દમ પણ સહેલાઈથી ચાલતો ન હોય તો અળસીની પોલટીસથી છાતી સેકવી અને કામ પડે તો દાક્ટરની સલાહ લેવી.

ખોરાકમાં દૂધ, અને કાંઈતો ખોરાક આપવો એરંડાથી ઝાડો સાફ રાખવો.

ગાંઠ થવા વિશે (Mumps.)

નીચલાં જડવાને નાકે અને કાનની નીચેના ભાગમાં ગાંઠ થઇ આવે છે અને સોજા ચઢી આવે છે, કેટલીક વખતે બહુ દુખાવો થાય છે અને

તાપ પણ ચઢી આવે છે. એ રોગ પણ હડતો છે. જે ગાંઠમાં બહુ દુખાવો થાય તો ગરમ ગરમ અળસીની પોલટીસનો સેક કરવો. ગરમ પાણીની વાદળાથી તે જગ્યા સાફ કર્યા કરવી અને ગળાંપર ગરમ કપડું રાખવું. હવા લાગવા દેવી નહિ, દરદી ભાગ ઉપર લગાડવા કપુર અને “બેલાદોના” “Camphor and Belladonna” નું લો-સન મુકરામાં આવે છે, કેટલીક વખતે તાપ પણ બહુ વધી જાય છે અને એની સાથે ગાંઠ પણ સુથ્ર આવે છે. તે વખતે દાક્ટરની સલાહ લેવી.

કબજિયાત.

નાના બચ્ચાને કબજિયાત ચવાનાં ધણાં કારણે હોય છે કેટલીક માને કબજિયાત હોય છે તો ઊંઝરાંને પણ થાય છે. જે ધવડાવતી માને કબજિયાત રહેતી હોય તો બચ્ચાંને પણ થાય છે, તેથી તે વખતે માએ કબજિયાત રાખવી નહિ તેણીએ સાધારણ ખોરાક લેવો, જરા કસરત લેવી અને તરકારીનો અને કુંટનો ખોરાક ચાલુ રાખવો. ગરજ પડે તો કમ્પાઉન્ડ લીકરીસ પાઉચર (Compound Liquorice powder) વપરાસમાં લેવો.

જે બચ્ચાંને સારો ખોરાક ન આપ્યો હોય તો કબજિયાત થાય છે. કેટલીક વખતે માનું દુધ ન મળવાથી બનાવટી ખોરાક આપવો પડે છે, તેથી તે ખોરાક પાચન થઈ શકતો નથી, તેથી અથવા ઈંડીમાં રાખ્યાથી પણ કબજિયાત થાય છે. એવી વખતે “મેલીનસ ફૂડ” (Mellins food) બચ્ચાંને આપવું. દુધમાં થોડું પાણી અથવા પાપડખાર (Bicarbonate of soda), “ફોસ્ફેટ ઓફ સોડા” (Phosphate of soda) આપવો. એવાં બચ્ચાંને ચોક્કસ વખતેજ ખોરાક આપવો અને ચોક્કસ વખતેજ દાનવ લાગી હોય કે ન હોય તોપણ “સ્લુથ” પર ખેસાડવું. બચ્ચાંનાં પેટપર એરડિયું લગાડી, જમણી ગમથી ઝળી ગમ પેટ પર મસજિયા કરવું. એમ રોજ દસ પંદર મીનીટ મસજિયા કરવું, જે તેથી ન પ્રાપ્તો થાય તો પછી એરડિયાની અરધી ચમચી એમજ આપવી પછી ગરમ દુધ પાણી ભેળવું આપવું, અથવા થોડું “મેલીનસ ફૂડ” આપવું; પેટપર મેક કરવો અને ગરમ કપડાં રાખવાં.

પેટ આવવાં.

વારંવાર બચ્ચાં પેટ આવવાથી પિગાય છે અને તદન નબળાં પડી જાય છે. જે બચ્ચાંને એવી આલ્ત હોય તેની બહુ સંભાળ રાખવી અને ગરમ પડે તો દાક્ટરની સલાહ લેવી. સાધારણ બચ્ચાંને દિવસમાં ત્રણેક વખત ઝાડો યાય છે પણ જો તેથી વધુ યાય તો જાણવું કે ડાઠો નબળો થયો છે. જો માંધવાડતી હોય તો માની તમિયત બરાબર નથી એમ જાણવું અને તેણીનાં પેટ બંધ કરવા. અગત પડે તો તેણીનું દુધ છોડાવી દેવું અને “મેલીનસ કુડ” પર બચ્ચાંને રાખવું. કેટલીક વખતે દુધ પીધું કે તરત ઝાડો યાય છે એથી ખરેખર હોજરીમાં ખોરાક પાચન થતો નથી એમ જાણવું. કેટલીક વખતે બકરીનું અને ગાયનું દુધ પાચન ન થવાથી બદહજમી યાય છે, ત્યારે એવું દુધ છોડાવી હા “મેલીનસ કુડ” આપવો. ખોરાક સેજ ઠંડો આપવો. દુધની રીસી હંમેશાં માફ રાખવી અને પાણી ગાળીને આપવું.

કેટલીક વખતે ગાંઠવાળું પેટ આવે છે, બચ્ચાંને દુખાવો યાય છે અને ઘડી ઘડી સીક પડે છે. એવું કારણ પણ બારી ખોરાક અને ઠંડી હવામાં ફરવાથી સરદી હવાનું હોય છે, ત્યારે એવું યાય ત્યારે એક દાક્ટર નીચે પ્રમાણેનું ઓક્સ બનાવવા કહે છે :—

(૩) દ્રામ ગમ અરેબીક.

(૩) દ્રામ (Loni-Sugar) અથવા ખડીસાકર.

(૨) ટીપા પેપરમૉટનુ તેલ

(૬) દ્રામ પાણી. આ સગળાને ખુબ હીલવીને પિગળાવવું, પછી એક આંઉસ ઝેરડિયું (Castor oil) લઇને હળવે હળવે મેળવી નાખવું, અને અરધી ચમચીથી એક ચમચી ચચાર અથવા ૭૭ કલાકે આપવું. જો તેમ બનાવવાનું ન બને તો ઝેરડિયુ આપવું અને તે દીવસે ખોરાક કાંઇ નહિ આપવો. ફક્ત “બારલી વોટર” (Barley water) (બારલીનું પાણી) આપવું, અને ગરમ ગિઝાનામા સુવાડવું અને આશાયશ આપવી.

મરડો.

મરડાથી બચ્ચાંને બહુ સંભાળવું, ત્યારે મરડો યાય છે ત્યારે

તાપ પણ ચઢી આવે છે એ રોગ પણ હોતો છે જે માઠા બહુ દુખાવો થાય તો ગરમ ગરમ આગસીની પોણીસનો સેક કરવો. ગરમ પાણીની વાદળાંથી તે જગ્યા સાફ કર્યા કરવી અને ગળાપર ગરમ કપડું રાખવું, દવા લામવા દેવી નહિ, દઢી બાગ ઉપર લગાડના કપુર અને "બેલાદોના" "Camphor and Belladonna" નું સો-મન મુકવામાં આવે છે, કેટલીક વખતે તાપ પણ બહુ વધી જાય છે અને એની સાથે માઠ પણ સુગ આવે છે તે વખતે દાહટરની સલાહ લેવી.

કબજિયાત.

નાના બચ્ચાને કબજિયાત થવાના ધણાં કાણુ હોય છે કેટલીક માને કબજિયાત દોષ છે તો હોડગતે પણ થાય છે જે ધવગવતી માને કબજિયાત રહેતી હોય તો બચ્ચાને પણ થાય છે, તેથી તે વખતે માએ કબજિયાત રાખવી નહિ તેણીએ માધારણ ખોરાક લેવો, જરા કમરત લેવી અને તરકારીનો અને હુંતનો ખોરાક ચાતુ ગાખવો. ગરજ પડે તો કમપાઉડ લીકરીસ પાઉડર (Compound Liquorice powder) વપરાસમાં લેવો.

જો બચ્ચાને સારો ખોરાક ન આપ્યો દોષ તો કબજિયાત થાય છે કેટલીક વખતે માનું દુધ ન મળવાથી બનાવગી ખોરાક આપવો પડે છે, તેથી તે ખોરાક ખાયન ચર્મ રાખો નથી, તેથી અથવા ટીમા રાખ્યાથી પણ કબજિયાત થાય છે એવી વખતે "મેલીનસ ફૂડ" (Mellins food) બચ્ચાને આપવું દુધમાં થોડું પાણી અથવા માપકબાર (Bicarbonate of soda), "ફોસ્ફેટ ઓફ સોડા" (Phosphate of soda) આપવો. એવા બચ્ચાને ચોક્કસ વખતેજ ખોરાક આપવો અને ચોક્કસ વખતેજ દાનત લાગી હોય કે ન હોય તોપણ "સ્તુત" પર ખેસાડવું બચ્ચાના પેટપર ઓરડિયુ લગાડી, જમણી ગમથી ડાબી ગમ પેટ પર મમળિયા કરવું એમ રોગ દસ પદર મીનીટ મમળિયા કરવું, જે તેથી ન ફાયદો થાય તો પછી ઓરડિયાની અરબી ચમચી એમજ આપવી પછી ગરમ દુધ પાણી ભેગે આપવું, અથવા થોડું "મેલીનસ ફૂડ" આપવું, પેટપર શેક કરવો અને ગરમ કપડા રાખવા.

ચેટ આવવાં.

વારંવાર બચ્ચાં ચેટ આવવાથી ખિંચાય છે અને તદ્દન નબળાં પડી જાય છે. જે બચ્ચાંને એવી આદત હોય તેની બહુ સંભાળ રાખવી અને ગરજ પડે તો દાક્ટરની સલાહ લેવી. સાધારણ બચ્ચાંને દિવસમા ત્રણેક વખત ઝાડો ચાય છે પણ જે તેથી વધુ ચાય તો જાણ્યું કે કાઠો નબળો થયો છે. જે મા ધવાડતી હોય તો માની તમિયત બરાબર નથી એમ જાણ્યું અને તેણીનાં ચેટ બંધ કરવા અગત પડે તો તેણીનું દુધ છોડાવી દેવું અને “મેલીનમ કુડ” પર બચ્ચાને રાખવું. કેટલીક વખતે દુધ પીધું કે તરત ઝાડો ચાય છે એથી ખરેખર હોજરીમાં ખોરાક પાચન થતો નથી એમ જાણ્યું. કેટલીક વખતે બકરીનું અને ગાયનું દુધ પાચન ન થવાથી બદલજમી ચાય છે, ત્યારે એવું દુધ છોડાવી દઈ “મેલીનસ કુડ” આપવો. ખોરાક સેજ ઠડો આપવો. દુધની સીસી હમેશાં માફ રાખવી અને પાણી ગાળીને આપવું.

કેટલીક વખતે ગાઠવાણું ચેટ આવે છે, બચ્ચાંને કુખાવો થાય છે અને ધડી ધડી સીક પડે છે. એનું કારણ પણ ભારી ખોરાક અને ઠંડી હવામાં ફરવાથી સરદી હવાનું હોય છે, જ્યારે એવું થાય ત્યારે એક દાક્ટર નીચે પ્રમાણેનું ઓસડ બનાવવા કહે છે :—

(૩) દ્રામ ગમ અરેબીક.

(૩) દ્રામ (Loaf-Sugar) અથવા ખડીસાકર.

(૨) ટીપાં પેપરમીટનુ તેલ

(૧) દ્રામ પાણી. આ મધજાને ખુબ હીલવીને પિગળાવવું, પછી એક આઉન્સ એરડિયું (Castor oil) લઇને હળવે હળવે મેળવી નાખવું, અને અરધી ચમચીથી એક ચમચી મચાર અથવા ૭૭ કલાકે આપવું. જો તેમ બનાવવાનું ન બને તો એરડિયુ આપવું અને તે દીવસે ખોરાક કાંઈ નહિ આપવો. ફક્ત “બારલી વોટર” (Barley water) (બારલીનું પાણી) આપવું, અને ગરમ બિંજાનામાં મુવાડવું અને આશાયશ આપવી.

પહેલાં સીમત સાથનાં પેટ આવે છે, હાજત થતી વખતે બહુ દુખાવે
 થાય છે, દરત ખુલ્લા આવવા માંડે છે અને પછી ચેટને રમતે લોહી
 જવા માંડે છે. બચ્ચું ગમે તેવું તંદુરસ્ત હોય તે છતાં નબળું થઇ
 જાય છે, શરીરનું માંસ ખવાઇ જાય છે, અને બધાં હાડકાં માલમ પડે
 છે. તેથી માતાની ફરજ છે કે તે વખતે પેહેલાં દાકતરની સલાહ લેવી,
 ખોરાક અને પેટેરવાની સલાહ રાખવી, ગરમ પેહેરાવવું, ઈંડાની સપેલીને
 પાણીમાં અથવા દુધમાં ડોહોવી આપવું. પણ દાકતરને પહેલાં બોલાવી
 મંગાવવો, નહિ તો બચ્ચું વધુ હેરાન થશે.

બચ્ચાંની ઓઢારી.

બચ્ચાંની હોજરી બહુ નાની હોવાથી તેમા એક, વાપન ગ્રાસ
 જેટલું દુધ રહી શકે તેથી જન્મી થાય તો બચ્ચું ઓઢી કાઢે છે.
 કેટલીક વખતે બચ્ચું બહુ દુધ ધાવે છે તેથી વારંવાર ધવાડવું નહિ.
 જ્યારે બચ્ચાંના મોઢામાંથી દુધ વખતે વખતે બાહાર નિકળતું માલમ
 પડે તે વખતે બચ્ચાંને બીજું દુધ પાતું નહિ, અને બહુ ઇચ્છમેલ
 કરવું નહિ પણ સુવડાવી રાખવું. બચ્ચાને દુધ પાકને ઉછાગવું
 નહિ પણ જરાવાર સુવા દેવું.

જો એમ ન હોય અને ખાલી ઓઢારીજ આવે તો જાણવું કે
 તેને બહુ દુધ આપવામાં આવ્યું હશે, અથવા પાચન ન થાય એવું દુધ
 અથવા બનાવટી ખોરાક તેને લીધો હશે. જ્યારે બચ્ચું વારંવાર ઓઢારી
 કરતું હોય અને માને ધાવણું હોય તો વારંવાર ધવાડાવવું નહિ. જો તેમ
 કરતાં પણ સાચું ન થાય તો માતું દુધ ખરાબ છે એમ જાણવું અને
 તેની તપાસ કરાવવી; જો બીજું ગાળવું દુધ આપવામાં આવતું હોય
 તો તે દુધની તપાસ કરાવવી, અને જો એમ વારંવાર થાય તો દાકતરની
 સલાહ લેવી અવશ્યની છે.

બચ્ચાનાં પેટમાં પવન થવો.

પવન થવાનું કારણ પણ, પાચન શક્તિનો બગાડ અને, ખરાબ
 ખોરાકની હાજરી છે. જ્યારે જરાજર દુધ પાચત થતું નથી ત્યારે પેટમાં
 પવન થાય છે. જો સીમી જરાજર લોચામાં આવી ન રોય અથવા દુધ

વાસી હોય તો પણ ઝોમ થાય છે. જો બચ્ચાંના પેટપર હલવે હલવે થોડુંક " ટરપીનટાઇન " અથવા કોલન વોટર લઈ ઘણો વખત મસાજવામાં આવે, અથવા ગરમ પાણીમાં નહવડાવવામાં આવે, અથવા રોજ એક કરવામાં આવે, તો તે નરમ પડી જાય છે.

પેટમાં દુખાવો.

બચ્ચું એકદમ કાંઈ પણ કારણ વગર ચિચારા ભારી રડી પડે અને પગ ઉપર ખેંચી લે છે, ઝાડો ચીકટ અને જુરા રંગનો થાય છે. જો બચ્ચું ધાવતું હોય તો માના ખોરાકમાં બગાડો થયો હશે અથવા ગાયતું દુધ પીતું હોય તો સીસી સાફ કીધી ન હોય. પેટમાં દુખારાની વખતે થોડું એરિથ્રુ આપવું.

બચ્ચાંની માન્ડ નિકળી આવવી.

કેટલીક વાર બચ્ચાંનો પેટ આવવાનો ભાગ જરા બાહર નિકળી આવે છે. કેટલીક વખતે ખુબ પેટ આવવાથી અથવા ચાલુ કબજિયાતથી આ પ્રમાણે થાય છે. ઝાડો ચતી વખતે માન્ડ રાતા રંગની અને લખોટા જેવી બાહર નિકળી આવે છે અને તેમાંથી ઝાડો થાય છે. કેટલીક વખતે તેમાંથી ભેદી વહે છે અને દુખાવો થાય છે. એવી વખતે એક વાદળી ઠંડા પાણીમાં બોળી નિચવીને તે ઉપર જરા દાબવી. કબજિયાત થવા દેવી નહિ. પેટ આવ્યા પછી તે ભાગ ઠંડા પાણીથી સાફ કરવો અને ઠંડી વાદળીથી ઘણી રાખવો.

(Thrush) મ્હો આવતું અથવા મ્હો મુજ આવતું, મ્હોની કીનારી મુજ આવે છે, મ્હોની અંદરના ભાગમાં સફેદ ગાંઠો પડે છે, દાંવના પારા, અંદરના ગાળો, હોડો બધાપર અંદરથી સફેદ ગાંઠ પડે છે અને બચ્ચાંથી કાંઈ ખવાતું નથી. એવાં દરદ પછી પગની વચેના ભાગમાં સોજો ચઢે છે અને લાલ ચર્મ આવે છે, એવું કારણ તો ખરાબ દુધ છે. દુધની બાટલી અથવા વાસણુ જો સાફ કીધાં ન હોય તો ગરમીના દિવસોમાં તેમાં એક નાના છોડ જેવું પાકે છે, અને તે શરીરમાં દુધ સાથે પેવસ થાય છે.

દુધ પીધા પછી અથવા ખોરાક ખાધા પછી બાળકનું મ્હો સારી

રીતે સાફ કરી નાખવું. ટકેણખાર, “બોરેક્સ અને ગ્લીસીરીન” (Borax & Glycerine) સાથે મેળવી તેમાં કપડું બીંજવી તેથી મોટા સાફ કરવું. પણ એમ કરો તેની અમાલ “કારબોનેટ ઓફ સોડા” એ સાફ કરવું.

જ્યારે એવું દુધ થાય ત્યારે દુધને સાફ કીધેલાં વાસણમાં સારી રીતે ઠંડાણવું અને તેમાં પાપડ ખાર (Carbonate of Soda) અથવા “કારબોનેટ ઓફ પોટાશ” (Carbonate of Potash) નાખી પીવા આપવું, પણ જો ઝાઝારી થતી હોય તો દુધ બંધ કરી “બાર્લી વોટર” (બાર્લીનું પાણી) આપવું અને ઠામ પડતાં દાક્ટરને મોકલાવવો.

જમ્યાંને કેટલીક વખતે લોહી ગળી જાય છે અને દુધના દિવ ઉપર થાય છે એવે વખતે થોડું ગંધક લઈ તેને “વેસેલાઇન” અથવા તેલમાં મેળવી તે દુધના પર લગાડવું, અને સોજી ખાવાના ગંધકની લુકી “Pure sulphur powder”ની એક એક ચમચી આપવી જેથી લોહી સાફ થશે. આઠો કબજ રાખવો નહિ, જરા એરડિયું આપવું.

સાંધીવા (Rheumatism)—એ દરે માખાપત્તી પોતાની બેઠકારીથી જમ્યાંને થાય છે. એથી મુખ્ય કરી પગ પર મેળે થાય છે અને બહુ દુખાવો થાય છે, આખી રાત ને દહાડો જમ્યું રડ્યા કરે છે અને બેચેન રહે છે. એવી વખતે દાક્ટરની સલાહ લેવી બહુ અગત્યની છે, કારણ કે જ્યારે સાંધીવા પેટ પર ચડે છે ત્યારે જમ્યું એકદમ મરણ પામે છે; તેથી દાક્ટરની સલાહ લેવી. થોડી (Sulphur) ખાવાની ગંધક આપવી જેથી લોહી સુધરતો. કરમ. જમ્યાંને વારંવાર કરમ થાય છે જેથી જમ્યું બહુ હેરાન થાય છે. કરમ થાય છે ત્યારે જમ્યાંને પેટ આવે છે, અછરણ થાય છે, પેટ ઉપસી આવે છે, બેચેની



અકરણ ૬ થું.

માતાએ નામાંકિત છાકરાં કેમ બનાવવં



"She can teach the little children
To be brave and firm, and true-
True to manhood, God and country,
More than thus no man can do"

H. I. Johnson.

‘તેણી પોતાનાં નાનાં બચ્ચાને બહાદુર થવાને અને દૃઢ થવાને, અને વફાદાર-વફાદાર આદમ ભત્રીજાને, ઇશ્વરને અને દેશને ચતાં શિખવી શકે, એથી વધુ કોઈ પણ મરદ કરી નહિ શકે.’

એચ. આર્થ. જોનસન.

માતા અને છાકરાંનો સંબંધ.

જ્યારે એક સ્ત્રીને બચ્ચા થાય છે, ત્યારે તેણી માતા કહેવાય છે. જ્યારે બચ્ચું લાડકે અવાજે વારવાર ‘મમ્મા’ બોલે છે ત્યારે તે માતાનો દરજ્જો કેવો વધે છે? તે માતા કેવી હરખાય છે? તે માતાનો પ્યાર કેવો દીપી નિકળે છે? કેટલીક વખતે માતા કંટાળી જઈ બચ્ચાને માર ફાડ કરે છતાં ત્યારે પણ નાનું બચ્ચું ‘મમ્મા,’ ‘મમ્મા,’ કર્યા કરે છે. જ્યારે મા બચ્ચાને વિહણ મુઠી જાય છે ત્યારે બચ્ચું રડીને તોફાન કરે છતાં ત્યારે તેણી મારે છે તે છતાં પેલું બચ્ચું તેની કેડપર રહેવાને રડે છે. જેમ બચ્ચાંને આવો મા પર કુદરતી પ્યાર છે તેમ વળી માતાને પણ પોતાના બચ્ચાંને વિશે અચ્ચુક પ્યાર રહે છે. તેણી કેટલી વેદના અને જોડેમતો એવી બચ્ચાની સારવાર કરે છે, નવ અઢિનાં પેટમાં રાખે છે, ઉધ ભુખનાં દરકાર કર્યાં વગર પોતાના બચ્ચાની માવજત કરે છે અને પોતાનાં સુખનો કેટલો ભોગ આપી બચ્ચાને ઉછેરે છે? માના બચ્ચાં તરફના પ્યાર

વિશે સેંકડો કવિતાઓ લખાઈ છે. પણ જ્યારે એક માતા
 માની નથી હોતી ત્યારે પ્યાર કેવી રીતનો કરવો તેથી બેનસીબ રહે છે. પ્યારથી
 બચ્ચાને સુધારવાને બદલે ઉલટાં બચ્ચાને બગાડી નાખે છે અને બચ્ચાં મોટ-
 પણે દુઃખી થાય છે. જ્યારે માતા આટલી વેદના ખમી બચ્ચાંને ઉધારે છે
 અને તે બચ્ચાંને એક સારા ચહેરી અને નીતિમાન ચહસ્થ તરીકે ઉઠેરવા
 શક્તિવાન ન થાય તો તેણીની આટલી જેહમત અને આટલા બધા ભોગો
 તદ્દન બ્યર્થ જાય છે, અને તેણીના ભોગો, ને તેણીની જેહમતથી એક
 સેહતાનને ઉઠેરવો, અથવા એક કમનસીબ મુશ્કેલ હસ્તીમાં આવ્યો
 એમ કહેવાય. કેટલીક વખતે અચાન આતાનાં બચ્ચાં મોટપણમાં એમ
 બબડે છે કે તેઓને માળાપે આ માટે હસ્તીમાં લાવી હાડમારી ભોગવવા
 પેલા કાષાં? બચ્ચુ' માતાની ગાડ અને સંભાળમાં જનમ્યું ત્યારથી
 મોટું થયું ત્યાં સુધી એક રહે છે, તે છતાં જો એક બચ્ચુ' સાઈ ન
 નિકળે તો બચ્ચાંના વાંક કે માતાનો વાંક? જ્યારે કુમળી વય અથવા તો
 મોમ જેવું નરમ કુમળું બચ્ચુ' હોય તે વખતે જો એક માતાએ નીતિના
 સારા છાપ નાણુક ભેંજા ઉપર પાડ્યા હોય તો તે જેમ મોમ પર હમેશના
 રહે છે તેમ તે બચ્ચાંના મગજપર રહેવાનું જોઈએ; પણ તેવું અદ્દસોસ!
 આપણી નજરમાં આવતું નથી. એ છાપનારનો વાંક રહે છે, પણ
 બચ્ચાંનો વાંક નથી રહેતો, તે વખતે બચ્ચાંના મગજપર સારા છાપ
 મારવાને બદલે અચાનથી એક માતા બચ્ચાંને અણધરતો છાડ લગાવે છે
 અને તે બચ્ચુ' છાડની કુમમાં જેમ ગમે તેમ રસેના લે છે. અગ્રેષ્ઠમાં
 કહેવત છે કે, "That which is not ruled by the rattler,
 will be ruled by the rock," યાને "જે (વદાણુ) સુકાનને તાબે
 ન થાય તે ખડકને વશ થાય છે." જેમ વદાણુ દંદારનાર જો મુકાનપર
 આવો વખત બેસી નહિ રેતાં વદાણુને જેમ ગમે તેમ જવા દે તો
 ખડકો ઉપર વદાણુ અથડી જઈ બાંગી જાય છે અને વદાણુને અને
 પોતાને બંનેને દુલ થાય છે, તેમજ એક માતા તે બચ્ચાંનો સુકાની છે.
 જો તે બચ્ચાંને સદિસવામત નીતિના દિનાગપર લાવવા માંગતી હોય
 તો તેણીએ પેલા સુકાનીની મારફત સંભાળ રાખવી જોઈએ. જેમ

દરિયામાં કયે ટેકાણે ખડક છે તે વદાણુ હંકારનારે જાણવું જોઇયે નેમજ માનવીની જીંદગીમાં કયે ટેકાણે જોખમ સમાયેલો છે તે એક માતાએ જાણવું અગત્યનું છે. જો તેવા જોખમ એક માતા ન જાણે તો તે બચ્ચાંની આખી કારકીરદી બાગી તુટી અને ધક્કા મુકકી ખાતી જાય છે. ધણુકરી માનીજ બેદરકારીથી એક બચ્ચુ શરીરે નબળું રહે છે, પોતાની જીંદગીમાં કાષ્ઠાણી મોટાં કામો માયે સેવા શક્તિવાન હોતું નથી, અને આખી જીંદગી લગભગ બિમારીમાં ગુજરે છે; માનાંજ અજ્ઞાનપણાંને લીધે એક બચ્ચુ યુવખ અને બેઅકલી ચર્ધ હાડમારી ભોગવે છે; માના અવિચારી લાડને સખબે એક બચ્ચુ ચક્ર-બમ, હુચુ, અને બદમાશ નિવડે છે; અને તેમ જને તેમાં શું શક છે ? આપણુ આગળ દાખલા દલીલો અને તબીબોનાં મત સાથે જોઇ ગયા કે હમેશવાણી સ્ત્રીના જેવા વિચાર હોય તેવા વિચારના છોકરાં જન્મે છે. જો કોઈ પરણેલું જોડું સધળો વખત હવસી ખ્યાલ કરે, અને હવસથીજ એકએક સાથે રહે અને બચ્ચાં પેદા થવાને જે સોહી જોઇયે તેનું એકે એક ટીપું તેઓની હવસી લાગણીઓથી બરાવણું હોય, તો કોઈ પણ અકલમંદ મરદ અથવા સ્ત્રીએ કહી શકશે કે તે બચ્ચુ, જે તેઓનાંજ સોહીનું બનેલું છે તેમાં હવસ ન ઉતરે ? માળાપનો હવસ બચ્ચાંમાં ઉતરે છે એટલુંજ નહિ પણ તેઓના હવસથી બહુ દરજ્જે જ્યાં હવસી તે બચ્ચુ થાય છે; કારણ તે બચ્ચાંના સોહીનાં એકે એક ટીપાંમાં હવસ અને તે પણ જન્મથીજ છે, એટલે ઉમરે પુગતાં કુદરતી રીતે તે હવસ વધવોજ જોઇયે.

જ્યારે એક ઝાડની ઝળી કુમળી હોય છે ત્યારે તેને જેમ મરડવામાં આવે તેમ મરડાય છે, તેમજ જો બચ્ચાને નાનપણમાં સારી કેળવણી આપી હોય તો તેજ વળણુ મોટપણમાં પણ રહે છે; પણ જે વખતે સારી અસરો કરવી જોઇયે તે વખતે બચ્ચાને કેટલાક માળાપો અવિચારી લાડ લગાવે છે, અને જ્યારે કુમળો વખત ગયો કે પછી તેને સુધારવા બહુ યત્ન કરે, તો તે ફેરફારાં ફાંફાં શિવાય બીજું શું ? તેથી બચ્ચાંમાંજ એકજ સારી વળણુથી બાળકોને ઉધારવાં જોઇયે

કે તે મોટપણમાં તેજ વળણુ અપત્યાર કરે. આપણને એ ઉપરથી સ્પષ્ટ રીતે માલમ પડે છે કે એક બચ્ચું શરીરે નબળું અથવા ચાલ-અથને લુચ્ચું નિવડે તો તેમાં મુખ્ય વાંકે માળાપનો છે. અજ્ઞાન માળાપોની કેળવણી આપવાની રીત બરાબર ન હોય, અથવા તો કેળવણી આપવાની મુદ્દલ સમજ તેઓમાં ન હોય, તો લુચ્ચાં છોકરાં પેલા થવા તે કુદરતી પરિણામ છે. માળાપે કેળવણી કેવી આપવી તે જાણવું અતી જરૂરનું છે. માળાપ થવાની અગાઉ, માળાપ થવાની લાવકાત ધરાવવી જોઈએ. એ વિશે દાક્ષનો જાણીતો શિલ્પશુદ્ધ દંબર્ત રપેનમર ચુ કહે છે ને જોઈએ—

“જો એક વેપારી અંકમશ્વિત અથવા દિસાજ રાખવાના કોઈ પણ જ્ઞાન વગર ધંધો ચલાવે, તો આપણે તેની મૂર્ખાઈ માટે બખાડ્યે છીએ, અને તેમાંથી ધણુંજ નુકસાનકારક પરિણામની આશા રાખીએ છીએ. અથવા જો શરીર માંહેલા સઘળા અવવેવોના જ્ઞાન વગર કોઈ શખ્ષ વાહાડકાપ કરનાર તખીબ તરીકે ધંધો ચલાવે તો તેની દિમત માટે આપણને અજ્ઞયખી ઉપજો છે, અને તેના દરદીઓ તરફ દયા છુટે છે. પણ જ્યારે શરીર, મન, અથવા નીતિ મળેલી કાનુનેનો વિચાર પણ કર્યા વિના માળાપો છોકરાં ઉઠેરવાનું મુશકેલ કામ શરૂ કરે હે, ત્યારે તેવાં માળાપો તરફ કોઈને કાંઈ અજ્ઞયખી ઉપજતી નથી, તેમજ તેમનાં જોગ ચર્ધ પડતાં બચ્ચાંઓ તરફ દયા લાગતી નથી !”

આ શિલ્પશુદ્ધના કેહેવા પરથી માલમ પડે છે કે ધણે દરજ્જે માળાપો પોતાના ફરજદોને કેવી કેળવણી આપવી તે વિશેનું જ્ઞાન ધરાવતાં નથી, જે બહુ અફમોસની વાત છે ! બચ્ચાં ઉઠેરવાનું કામ કોઈ સાધારણ નથી—એ કામ બહુ ખીકટ છે—એ વિશેનું જ્ઞાન મેળવવું એ દરેક માળાપની ધાર્મિક ફજ છે. બચ્ચા વિશેનું દરેક જ્ઞાન : જેનું કે તેઓની અંગકસરત, શરીરની રચના, તેઓની નીતિ, તેઓની મુખ્યાંતિના નિયમો, રીતમાન, જોગક, વિષેરે દરેક જરૂરની જાણમાં એ-માતાએ સુપૂર્ણ જ્ઞાન ધરાવવું જોઈએ. મુખ્ય કરી એ જ્ઞાન ધરાવવાની માતાએ પોતાની ફરજ સમજવી જોઈએ, કારણ જાપ કરતાં મા-આગળ બચ્ચું વધુ વખત રહે છે : જાપ તો પોતાના કામકાજમાં

ધરતી બહાર આજો દિનસ રહે છે, જ્યારે બચ્ચું ઝિંની માંખેની છે. દહાડો ગુળરે છે. તેથી માતાને ઉપલી બાગદોનું ઝાંત્યારે સુતાર લુવા-લર છે. જ્યારે માતાઓ એવું જ્ઞાન ધરાવશે—ઉઠેરવાતું બિડટ તેઓની ફરજ છે—ત્યારેજ આપણી ભુમીપરથી લુચ્યાઈ, લાં તે નીચતાં રીક નબળાઈ અને કનિયો કંકાસ ધણે દરજગે ઝોછા થશે ૧. માટે (૧) માતા, દુનિયાનું બધું કેટલું કરે છે, તે ઉડા વિચાર કરતા માંખેતાના છે ? અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે “She who rocks the cradle rules the world” “જેણી પાછાને ઢિચકા નાખે છે તે આખી દુનિયા ઉપર હકુમત ભોગવે છે” એ કહેવત બેરાક ખરી છે આપણે જોઈએ છીએ કે બચ્ચાને મોઢપણે નામાકિત પુરૂષ થવાનો આધાર મા તરફથી મળતી કેળવણી ઉપર રહે છે. ગેંડરટન જેવો એક નામાકિત પુરૂષ જે કરોડો માણસનો પ્રધાન હતો અને કરોડો માણસનો ચાહ મેળવતો હતો—તેના જેવો નર જ્યારે એક માતા પોતાની કેળવણીથી પેદા કરે ત્યારે તેણીનો દરજગે કેવો ખુનંદ, પવિત્ર અને અદેખાઈ કરવા લાયક હોવો જોઈએ ? જો માતા પોતે ઉત્તમ જ્ઞાન ધરાવતી હોય અને બચ્ચાને સર્વ પ્રકારની ઉત્તમ કેળવણી આપવાને શક્તિવાન હોય તો એક માણસ એમ કહેવાને આચકો ખાય નહિ કે, એવી માતા ચાહો તો પોતાના ફરજંદને નામાકિત પુરૂષ બનાવી શકે.

જ્યારે આની સામેતી આપણી પાસે છે કે એક મા પોતાનાં બચ્ચાને શ્રેષ્ઠ કે નામાકિત બનાવી શકે, અને જ્યારે બચ્ચાની ભવિષ્યની કારકીરદીનો માતાની બચપણની કેળવણી પર આધાર હોય છે, ત્યારે હાલની અને ભવિષ્યની માતાઓ ! શુ તમારી ફરજ નથી કે એવા પ્રકારની કેળવણી લઈ તમારા ફરજંદોની ભવિષ્યની ચાવી—જે તમારા હાથમાં છે—તેનો ઉપયોગ કરી, તે ચાવીથી તમારા ફરજંદોના મનના ગોહરની તીજોરીના દરવાજા ખુલેના જરી આપી, તેઓને નામાકિત પુરૂષો અને સ્ત્રીઓ બનાવી શહેરની આબાદાની અને માણસ જાતનું કલ્યાણ કરો ? એક દિલગીરીની વાત એ છે જે કોઈ હિદી માતાને ત્યાં છોકરી પેદા પડે છે તો તે માતા ખુશ થતી નથી અને વળી કેટલીક

કે તે મોટપણમાં છે કે, “ જેને ઘર દુન્યા તેને પરમેશ્વરે દહ્યા.” આ રમ્ય રીતે ખાલખરત નથી. માણસ જાતની વૃદ્ધિ માટે મરદ અને વલને હુમ્મુ નિર્મ છે. જે ઝીઝોને મારી કેળવણી આપી હોય, તેઓને કેળવણી આપી શકેલી ગુનગતા શિખવ્યું હોય અને તેઓને હયા દુનરો મુદ્દ સમજવાની તક આપવામાં આવી હોય, તો આપણે ખાતરીથી પરિણામ : એવી એકીઓથી માને દિવગીર થવાનું કાષ્ટપણ કારણ નથી. આખામારા ધર્મા કાષ્ટ પાળાણુપોષણ કરનાર ન હોય અને તમારી વિશેરીઓને જે દુનર શિખવ્યો હોય તો તેઓજ છોકરાની ગરજ નરશે, બલકે છોકરાના કરતાં સારી કમાણી કરશે. જે કાષ્ટ છોકરી ‘ નર્મીંગ ’ જાણતી હોય, હયા પ્રકારનું ભગતકામ કરી શકતી હોય, ગાયનપર કાષ્ટ ધરાવતી હોય, ઝીન કળામાં પ્રવિણ હોય, સારું અંગ્રેજીનું બહોળા ધરાવતી હોય, અને સીવવા બરવાતે શક્તિવાન હોય, તો કાષ્ટ પણ એમ કહી શકશે કે તે છોકરી તગીને વખતે પોતાનું ગુનગતાન સારી રીતે ન કરી શકશે બલકે તેના કુદુળને પાળા ન શકશે ? તેથી જે કાષ્ટ મા પોતાની છોકરીને ઉપલા દુનરો શિખવશે તો તે છોકરી વિષે દિવગીર થશે નહિ. જે તેણીને સારા દુનરો શિખવવામાં આપ્યા હોય તો એક મરદ કરતા ઝીને તગીને વખતે ગુનગતા કરવાના બહુ સાધનો છે. પણ દરેક માને એટલી અરજ કરવી પડે છે કે હાવની યુનિવર્સિટીની કહેવાતી હયા કેળવણી આપવી નહિ, કેમકે મેટ્રીક્યુલેટ થતાં એક ઝીનો બાપો દોદરો થઈ જાય છે, ને કોનેજનો અવધાસ કરતાં તો પરણી ન શકે એવી હાલતમા આવી પડે છે પ્રિય બેદનો. જે તમારી છોકરીની આપ્તી પરણેલી શકેલી દુ ખમા જોવા આહતા હો, તમારી છોકરીના નબલા અને દરદી છોકરા રમાડવાની હોય ધરાવતા હો, તમે તેણીને એક માતા તરીકે અલણ નિહાવવાની ખાલેશ રાખતા હો, તમે દાક્ટરની દવા તેણીને હમેશા આપવાની છમ્પા ધરાવતા હો, તોજ તેણીને વગર ખપની અને તદરોસ્તી દોદરી કરી નાખતી હાવની યુનિવર્સિટીની કેળવણી આપજો

હવે આપણે નામાકિત સ્ત્રી અથવા પુરુષ કેમ જનારવા તે વિષે વિચાર દે. એવા સ્ત્રી અને પુરુષ જનાવવાને માટે એક માતાએ પોતે

શ્રી બન્નેની જ:

ઉંચા પ્રકારની

૧૭૯

અપત્યારની જરૂર છે, એ ના પાડી નહિ શકાય એવી સાબેતી છે. કચીશું કે તો ફિલસૂફી હરમન સ્પેનસર કહે છે તેમ જ્યારે સુતાર લુવા-
ને માનું કામ શિખવતું પડે છે ત્યારે તો માને છોકરાંને ઉઠેરવાનું બિઝટ
છોકરાં શિખવવાની ધણીજ જરૂર છે. તે ક્ષેત્રી રીતે શિખવતું તે નીચલાં
પરથી માલમ પડશે. નામાંકિત આદમી પેલા કરવાને માટે (૧)
તાએ બાળકને કેમ કેળવણી આપવી તે શિખવું. (૨) તેણીએ પોતાના
સને ચોકસ વખતે અપત્યારમાં રાખવાની રીત જાણવી. (૩) તેણીએ
કરાંને અવિચારી લાઠ લકાવવાથી દુર રહેવું.

છોકરાંની તનની કેળવણીની મોટી જરૂર.

છોકરાંની મુખ્ય કેળવણી બે રીતની હોવી જોઈએ; એક મનની
જવણી અને બીજી તનની કેળવણી. બે ઉંચા પ્રકારની મનની કેળ-
ણી છોકરાંએ આપવી હોય તો તેઓની તનની કેળવણી વિસરવી
હિ. તનની કેળવણીની ધણીજ જરૂર છે. લૅટીન કહેવત "Mens
ma in Corpore sano" પ્રમાણે એક તંદુરસ્ત શરીરમાંજ એક
સિલેલું મગજ મળી શકે. જેમ એક કારીગરનું હથિયાર સાફ નથી હોતું
। તે પોતાનું કામ બરોબર કરી શકતો નથી, તેમજ બે એક માથુ-
નું શરીર નબળું હોય તો કુદરતી રીતે તેનું બેજી પશુ નમણું હોતું
તેમજ, અને તેથી તે છોકરાંથી અભ્યાસ થતો નથી. સર્વથી પહેલાં
એક માતાએ પોતાનાં બાળકની નાનપણથીજ શરીરની સંભાળ લેવી
જોઈએ,—પોતાના બચ્ચાને એક મજબુત બાધાનું આદમી બનાવવાની
કોશિશ પહેલી કરવી જોઈએ. તેથીજ બચ્ચું જ્યારે મોટું થશે ત્યારે
પોતાની જીંદગીની લડતમાં હારી શકશે. આપણે જોઈએ છીએ કે
કાલ ગુજરાનના સાધણો ચોડાં હોવાથી અને ધંધા ધાપામાં હરીશાઈ
ધી ગયાથી જીંદગીની લડત વધતીને વધતી ચાલી છે; એવા વખતમાં
જે કાલ આદમીને શરીરને બાધો નબળો પડી ગયો હોય તો તે આપડો
જીંદગીની લડતમાં શવતો નથી, અને પોતાની આખી જીંદગી બહુ
કાળ લાલતમાં ગુજરે છે ! એ ઉપરથી માલમ પડે છે કે એક
માતાએ પોતાના બચ્ચાંની તંદુરસ્તીપર મોટું ધ્યાન આપવું જોઈએ.

આપણા દેશમાં નાના બચ્ચાની વ્તેષ્ટલી જતન થતી નથી સુરોપિયનો બચ્ચાને માટે બહુ ખર્ચ કરે છે, તેઓને માટે મોટા પગારની બચ્ચાને તરગિયત આપે તેની “ગવર્નેસ” રાખે છે, છોકરાઓને તેને સાથે છે, અને નાના બચ્ચાને તેઓને લાપખી રમત આપે છે તેઓને દોડધામ કરવા દે છે અને તેઓને દોડવવાને ખાતર માખાપ પોતે સાથે સાથે દોડે છે, પણ આ દેશની અમલુ માતાઓ તો પોતાની બચ્ચાને ધમધારી ધમધારી પોતાની સાથે પુતલા આદિ બેસાડી રાખે છે નાના બચ્ચાને માફકસર દોડવાની બહુજ જરૂર છે, એમ દોડવાથી તેઓ ઝેલો સારી રીતે નમના કરે છે, પાચન ધમ્નિ સુધરે છે, શરીરનો રોગ પગસેવા વાટે બહાર નિષ્ક્રે છે અને બચ્ચાનો ઉધરમાથ બહુ વધે છે તેથી દરેક માખાપે પોતાના બે ત્રણ વરસના બચ્ચાને દોડાની દોડાની રમાડવા તેઓને દોડા આપેલા અને તે દોડા ફેંકીને દોડાવવા જોઈએ બચ્ચાને રમકડા પપુ એવા આપના કે જેથી બચ્ચાની અવનોમન કરવાની શક્તિ વધે તેઓને સારી કારીગરીની ઝાંતે આપવી અને તેની કારીગરીની ખીજાથુ ઝગવા શિખવવું. જ્યારે બચ્ચુ ચારથી પાંચ વર્ષનું થાય કે તેને નાના હિચમપ બેસાડવું અને હિચ નાખવી, જેથી તે બચ્ચાની બી નાસી જશે, પગી તેને જરા ટીંગાવાની ટેવ પાડવી, જેથી હાથ મજબુત થશે તથા ડીન રમાડવી. એવી નાના પ્રકારની અગ કસરત આપુ રાખવી જોઈએ મુખ્ય કરી બાગપથુમાં થોડું થોડું દોડાવવું તો વધુ અમલનું છે.

જ્યારે બચ્ચુ દશથી બાર વરસની ઉંમરે પુગે ત્યારે તેને કસરત શાગામાં મુકવું, અથવા મગજી અને ‘ફમબેસ’ની કસરત કરાવવી. હિંદુસ્તાનમાં છોખરીઓને માટે કસરતશાળા નથી એ દિલ્લીની વાત છે લંડન અને પશ્ચીમ બાણના બીજા દેશોમાં હાન છોકરીઓને માટે કસરતશાળા બહુ વધી ગઈ છે અને આપણા દેશમાં પણ વધે તો બહુ સારું કે બલિષ્ઠની માતા શરીરે વદરસ્ત ને મજબુત બાધાની થાય. મુખ્ય શેહેરે પોતાના મુદ્રાલેખ “Urban Primaries in India” ‘હિંદુસ્તાનના પહેલા શહેરને’ને લખવું થવું હોય તો બનતી ઉતાવળે છોકરીઓને માટે કસરતશાળાઓ સ્થાપી બીજા શહેરોને દાખલો બેમાડવો છોકરીને આ સંજોગો વચ્ચે જો કસરતશાળામાં ન

મુકી શકાય તો ઘરમાં અંગ કસરત કરાવવી અને હમેશાં ચપ્પા રાખવી, આળસુ બેસી રહેવા દેવી નહિ. તેણીને પણ દડાદાવ બહુ રમાડવા, બચ્ચાંને છાતી કાઢી ચાલતા શિખવવાં, હમેશાં અઢેલીનેજ બેસાડવાં, વાંકાં બેસવાં દેવાં નહિ. બચ્ચું સોળથી સત્તર વર્ષનું થયું કે તેને તરવાનો હુન્નર શિખવવો. તરવાનો હુન્નર બહુ ઉત્તમ છે અને તંદરસ્તી વધારે છે એટલુંજ નહિ, પણ જોખમની વખતે જીંદગી બચાવવાને સામર્થ્યવાન બનાવે છે. કસરત જેમ છોકરાંને શરીર મજબુત કરે છે તેમ વળી છોકરીનું શરીર તંદરસ્ત બનાવે છે; તેથી છોકરા છોકરીઓને તરવાની કસરત હમેશાં આપવી. તરવાનો હુન્નર શિખવવાની શાળા શિવાય શિખતા છોકરાને બીજે ઢેકાણે તરવા ઉતરવા દેવું નહિ, નહિ તો દુખી જવાના ધણા સંભવ હોય છે. છોકરાંઓને સાંજ પડતાં રમવા અથવા ફરવાની રજા આપવી. છોકરાઓને કીકેટ રમવા અને કસરત શાળામાં જવા દેવા, અને છોકરીઓને બીજી છોકરીઓ સાથે એવોજ દડી દાવ દોડધામથી રમવા દેવા. સાંજ પડતાં કાષ્ઠખી છોકરાંને ઘરમાં રાખવાં નહિ, તેઓને એ વખતે અભ્યાસ કવા દેવો નહિ, પણ જેવા ધાંચ વાગે કે તેઓની ચોપડી જામરદસ્તીથી બંધ કરી તેઓને એકદમ ખુલ્લી દવામાં ધરથી બહાર જવાનો હુકમ કરવો. તેઓને ફક્ત ફરવા હરવા કરતાં ખુલ્લી દવામાં જેમ દોડધામ કરે તેમ કરવા દેવાં. એથી તેઓનાં શરીરમાં ઘણી શક્તિ આવશે. કાષ્ઠખી બચ્ચાંને દોડધામ કરતી વખતે અથવા ચાલતી બેસતી વખતે ઉધાડે મ્હોટે દમ લેવા દેવું નહિ પણ મ્હો બંધ કરી, નાકને રસ્તેજ દમ લેવા દેવું. જે છોકરાઓ મ્હોથી ત્યાસ લેછે તેઓનાં ફેફસાં જલદીથી બગડી જાય છે તેથી મ્હો બંધ કરી દમ લેવા દેવો. જે નિશાળમાં નાના બચ્ચાંને રમત ગમત આપી શિખવવામાં આવે, અને અંગ કસરત કરાવવામાં આવતી હોય તેજ નિશાળમાં બચ્ચાંને શિખવા મુકવાં. નાના બચ્ચાંને માટે જાત જાતની રમત શોધી કાઢવી જેમાં બચ્ચાં મજાદ લે અને અંગને કસરતથી મળે, જેથી દે નાસો ગોસો, આટા પાટા, કીકેટ, ટેનીસ, પિંગેર.

મોટાં બચ્ચાંને અથવા તો છોકરાંઓને જે કસરતશાળામાં મોકલવાને ન જાને તો તેઓને ઘરમાં કસરત કરાવવી. હમણાંના બાણીતા

કસરતખાજ સેનડો (Luggen Sandoz)ના “દમબેલસ અને દીવેનપર” મગાની તેની કસરતોની ચોપડીથી માહિતી મેળવી છોકરાઓને આપની. એ કસરતખાજ હાલ દુનિયામાં સર્વથી જોરાવર માણસ ગણાય છે. એ હાલના જમાનાના રસ્તામ પટેલવાનની છદ્મીનો દુક હોવાલ દરેક ભવિષ્યની માતાએ જાણવો જોઈએ.

પહેલવાની શક્તિનો “સેનડો” જ્યારે દસ વર્ષનો હતો ત્યારે માદો અને ખહીના રોગથી પીડાતો હતો, તેજ છોકરા એક પહેલવાનના જોવો કેમ થયો અને વખણાયેલી અગ કસરત કેમ શોધી કાઢી તે વિષે જાણવાથી તમારા છોકરાને કેમ તદરોસ્ત અને જોરમદ બનાવવા તેનો પુરતો ખ્યાલ તમને આવશે. જે બચાને તદરોસ્ત અને જોરાવર બનાવવા હોય તો “સેનડો” ના હેવાનથી તેઓને વાકેફ કરવા, તેની છદ્મીના બનેના પહેનવાની બનાવો તેઓ આગળ રજુ કરવા અગ કસરતના અખાડામાં ખામ તમારા છોકરા અને છોકરીને મોખતો સરકસ થાય છે ત્યાં પણ મોકલવા, ત્યાંની કસરત જોઈ બચાને પણ કસરત કરવાની ઉનટ થશે જ્યારે સરકમમાં આપણે અભ્યાસ જેની અગની કસરત નાના છોકરાઓ, સ્ત્રીઓ, અને મરદોને કરતા જોઈએ છીએ ત્યારે આપણને ખ્યાલ આવે છે કે અગની કસરત ઉમરે પુગેના જુવાનિયાઓથીજ કરી શકાય છે એમ નથી, પણ નાના બચા તેમજ સ્ત્રીઓ પણ અદ્ભુત રીતે કરી શકે છે. જે નાના બચા, સ્ત્રીઓ અને મરદોને કસરત કરાવી હોય તો તેઓ પણ આવા મજબુત બાધાના થઈ શકે એમાં સંદેહ નથી. આ પરથી માલમ પડે છે કે તમારી છોકરીને પણ નાનપણથીજ કસરત કરાવશો તો તેણી પણ મજબુત, ધટમદાર શરીરની અને જોરાવર માતા થવાને શક્તિવાન થશે દરેક માતાની ફરજ છે કે પોતા પાછળ તદરોસ્ત છોકરા મુકી જવા, જેથી ઉધરતી ઝાલાદ મજબુત બાધાની રહે અને આપણા દેશના દુખ દરદો ઝોછા થાય. એ રીતે એક સદગુણી માતા તદરોસ્ત છોકરા બનાવવાથી પોતાના દેશની પણ મોની સેવા બજાવે છે. વળી માતા પોતે કેવી સુખી રહે છે ? જે સ્ત્રીના છોકરા તદરોસ્ત હોય છે તે માતાને ધણી ખિતા દોતી નથી,

તેણીના ઘરમાં દુઃખ દરદ હોતાં નથી, દવાનો ખર્ચ થતો નથી અને તંદ-
રેસ્ત છોકરાં ખુશાલ હોય છે તેથી માઆપ પણ ખુશાલ અને સુખી રહે છે,
તેથી બચ્ચાંની અંગ કસરત એક માતાએ ખુબ ધ્યાનમાં રાખવી. જુવા-
નીનો અમૂલ્ય વખત બચ્ચાંનું શરીરનું બધારણ યવાનો વખત છે; તે
સોનેરી વખત નકામો જવા દીધો તો નખળી દેહમાં તે બાળક છ'દગી
ગુળરે છે અને હાડભારી ભોગવે છે. હાલ આપણા દેશમાં દિનપ્રતીદિન
તંદરેસ્તીનો ખગાડ થાય છે: મુખ્ય કરી પારસીઓ, જેઓ કેળવણી બહુ
લે છે, તેઓના હાલ શું થાય છે? તેઓ કેળવણી, બાંછ જતો કરતાં થ્રેષ્ટ
છ'દગી ગુળરવા સિખ્યા, પણ તંદરેસ્તી સાચવવા માટે અંગકસરત કરી
જોઈએ એટલી તેઓ નથી કરતા અને અભ્યાસના બોલ હેડે કચડાઈને કર-
કરી જેમાં શરીરથી કિયાની લોહીને એમ લગાડે છે. વળી પારસી છોડીઓનું
શરીર તો અંગકસરતની ગેરહાજરીમાં તદન લેવાઈ તવાઈ ગયું છે. તેઓએ
ખુબ અભ્યાસ કરવા માંડ્યો અને અંગ કસરત સદાની ખોઈ દીધી જેથી
શરીરનો બહુ બગાડો ડાઘો છે, તેઓએ અંગકસરત ચાલુ રાખવીજ જોઈએ
છે, અને માતાએ પોતાની છોકરીની અંગ કસરત ઉપર ધ્યાન રાખી
માતા તરીકેની પવિત્ર ફરજ બજાવવામાં કોટાઈ કરવી જોઈએ નહિ.

સદગુણી છોકરાં બનાવવા કેવો ખોરાક આપવો જોઈએ ?

છોકરાંએને અંગ કસરત આપ્યાથી તંદરેસ્ત થાય છે એ ખરું છે,
પણ ખોરાકપર પણ સારો બાંધો બહુ આધાર રાખે છે. બચ્ચાંને જો
સારો પુષ્ટીકારક ખોરાક મળે છે તો તે તંદરેસ્ત અને નીતિમાન રહે
છે. મુખ્ય કરી શિખતા છોકરાંને એવો ખોરાક આપવો જોઈએ કે જેથી
સારો અભ્યાસ થાય, ચાલાક બેજુ રહે, ચપળતા વધે અને નીતિ સચવાય.
કેટલીક વખતે બચ્ચાં અનીતિમાન રહે છે, શિખતાં નથી અને સુસ્ત
બની જાય છે તેનું મુખ્ય કારણ અણધરતો ખોરાક છે.

આપણે જાણ્યે છીએ કે બચ્ચાંનું લોહી નાડીમાં જોસમાં આવે છે.
લોહીની ચાલ આવી રીતની હોવાથી ખોરાક એવી રીતનો રાખવો જોઈએ
જેથી લોહી ઉરકેરાય નહિ. તીખ્ખા, મસાલેદાર ખોરાકથી, બહુ ગોશ અને
ધડિના ખોરાકથી, અને વસાણાના ખોરાકથી લોહી ઉરકેરાયતું રહે છે,

જેથી છોકરાંઓ બહુ મીઠાછ, ગુસ્સાના બરેલાં, હૃદયી બાહેર મારફાડ કરનારાં, અને અનીતિના રસ્તાપર સહેલાઈથી ઢગ્ગા બનારાં થાય છે કેટલીક વખતે જુવાન છોકરાંઓમાં એવા ખોરાક હવસ ઉસ્કેરે છે અને તેથી છુપી બદીમાં ફસી પોતાને હાથે પોતાનું શરીર વાવી નાખે છે, તેથી માતાની ફરજ છે જે જુવાન છોકરાને એવો ખોરાક આપવો કે જેથી શરીરમાં કોવત અને શાંતિ પછુ રહે, હવસો ઉસ્કેરાય નહિ અને શાંત અને અભ્યાસ કરી શકે.

અભ્યાસ કરતાં બચ્ચાને થુકાં સાથની ઘડની રોટલી મા પાંડ બહુ બરડરનું છે, કારણ તેમાં મગજને પુષ્ટી આપવાનો ખોરાક છે. વળા “સ્ત્રોગ” ચાહ આપવાને બદલે દુધનો ખોરાક બહુ સારો છે, મુખ્ય કરી જુવાન માણસોને અભ્યાસ કરવાને દુધ બહુ સારું છે. બધી ભતના કોળા: તુવરની દાળ, મગની દાળ, ચણાની દાળ અને મસુરની દાળ બહુ શક્તિ આપનાર છે, અને લીલી તરકારી બહુ ફાયદેમંદ છે. અભ્યાસી છોકરાંને રાતનો ખોરાક સેહેલાઈથી પાચન થાય એવો થોડો આપવો અને રાતનું ખાણું ખાઈને બહુ વખતે ફરહર કરવા પછી સુવા દેવાં. છોકરાંને હૃદયી બહાર ખોરાક આપવો નહિ પણ પચતો ખોરાક આપવો. છોકરાં તો નાદાન હોય છે અને સ્વાદ લાગે છે તો ખાયા કરે છે, અને કેટલીક વખતે માખાપો લાડથી છોકરાંને ખવડાવે છે એ માખાપની ન માફ થઈ શકે તેવી મુર્ખાઈ છે. છોકરાં નાદાનીથી વધુ ખાવા માંગે તો માખાપે તેને ધમકાવવું જોઈયે. જો માતા પોતાના બચ્ચાને ઉંચા ખવાસનું અને નીતિમાન જેવા માંગતી હોય, તો તેને સુતરા ખોરાકપર રાખવું, તેના મ્હોનો સ્વાદ એકદમ પખાળવો નહિ, નહિ તો મોટપછમાં પણ તેથી બમણા ખર્ચાણું નિકળશે. જો બચ્ચું નબળું હોય તો તેને દંડીના દિવસમાં કોટલીવર ઓઠાંવ અથવા મ્હોટાંવ ઈમલશન આપવું બહુ ફીક પડશે. ને પાચન થવાને બહુ સુગર છે. દરેક માખાએ બચ્ચાંનો સ્વભાવ જોઈને ખોરાક આપવો. જો બચ્ચું, અત્યંત ગુસ્સાવાળું હોય, બહુ મસ્તીખોર અનીતિમાન હોય તો તેવાં બચ્ચાંને ગોધ, ઈંડાં, અને તીખો મસાલેદાર ખોરાક એકદમ બંધ કરવો, અને દુધ, ધઉ દોર અને તરકારી આપવી.

આપણે જોઈએ છીએ કે ફિરંગીઓ કરીયાવલ અને તીખો જોરાક ખાઈ
 કેવા કળિયાખોર થાય છે, જરાજરામાં ચીરડાઈ પડે છે અને છેડાઈ
 પડે છે. તેજ પ્રમાણે બહુ ગોસનો જોરાક ખાનાર વાધ કેવો વિકાળ રહે છે?
 જેથી ગોસ ખાનાર જનવર છે તે બહુ વિકાળ અને ‘ખાઈ કરકુ’
 જેવું રહે છે, કે જ્યારે ધાસચારો ખાનાર બહુ શાંત રહે છે પણ તેથી એમ
 ન સમજવું કે તે નબળાં રહે છે. ઘોડા, બલદો, પાડા, હાથી, બધા ચારાપર
 રહે છે પણ કેવા જોરેમંદ છે! ઘોડા બળદો અને પાડા આખો વખત કેટલું
 કામ બજાવે છે, અને કેવું મોટું કંદ ધરાવે છે? તેજ પ્રમાણે
 માણસોમાં પણ જોરાકની અસર થાય છે, તેથી તમારા બચ્ચાંને શાંત,
 ખડતળ, અને આશાક બનાવવા માંગતાં હોય તો સુતરા જોરાકપર
 નાનપણથીજ રાખજો. જીવાનિયાઓમાં નીતિનો જે બગાડો થાય છે
 તેમાં પણ જોરાક મુખ્ય ભાગ બજાવે છે, તેથી માતાએ છોકરાંને
 સુતરા જોરાક આપવો અને મીતાહારીપણું શિખવવું. તેમજ વળી પીવામાં
 પણ સંભાળ રાખવી; છોકરાંને કોઈ પણ દહાડો દારૂ આપવો નહિ. કેટલાંક
 છોકરાંઓ સર અવસરે હંચા પ્રકારનો દારૂ પીવાથી અને મહેતે અસ્તો
 લાગ્યાથી મોટપણે છાકટપણામાં રહે છે અને કસેજને બગાડી નાખે છે,
 તેથી દરેક માએ પોતાનું છોકરાંને દારૂ પીવાનો ચાહ દેખાડે તો એકદમ
 પહેલેથી કરડો દોષો રાખવો અને પીવાની ખરાબીને વિશે મુંબઈની ટેમ્પરનસ
 સોસાયટીનો મેમ્બર બનાવી તેઓનાં બાપણમાં લઈ જવો, જેથી દારૂ પીતો
 અટકશે એટલુંજ નહિ મોટપણે આપણા દેશમાં તકરારો ચલાવીને દેશની
 સેવા બજાવશે. દરેક માતાએ પોતાના જીવાન છોકરાંઓને ટેમ્પરનસ
 સોસાયટી અથવા દારૂ પીવા વિરુદ્ધ મંડળી છે તેનો સલાસદ બનાવી
 દારૂની સામે પોતાનો ધિક્કાર રજુ કરતાં શિખવવો જોઈએ, જેથી તે
 છોકરાં કોઈ પણ દહાડો છાકટ નિકળવાની આશા રહે નહિ. તેઓના
 મનમાં એમજ હસાવવું કે દારૂથી સેંકડો માણસોનો નાશ થયો છે, સેંકડો
 ધરમાં બાપડી છોકરાં તેઓનાં છાકટપણાંથી પીડાય છે, તેઓના પૈસા
 તે દારૂમાં ચુમાવે છે. દારૂ એ મારામારીનું મળે છે, તે શરીર બગાડી
 નાખે છે, ચાકરી ધધાપરથી ખરતરક કરે અને ખરાબ કામો કરવા
 શિખવે છે. દારૂની તથજ એવી છે કે જે એક વખત ટેવ પડે છે તો

તે માણસ ચોરી કરી, ધરણા વેચી, કરજ કરી તે પીવા માટે છે અને કેટલીક વખતે તો દારૂની કેફની અસરથી મારામારી કરી, બચાં છોકરા આગળ અનીતિમાન રીતે રહી તેઓને ગાળગાળાય કરી આખરે દારૂની કેફમાં ખુન પણ કરવાને સુકતા નથી. શું ત્યારે દરેક માતાની ફરજ નથી કે આવા નુકસાનકારક, પાપમાળ કરનાર પીણીથી પોતાનાં બચ્ચાને દૂર રાખે ? એટલુંજ નહિ, પણ ટેમ્પરેનસ સોસાયટીના મહાસદ કરવાની એક માતાની ફરજ છે વેચાતમા તો ઘણી શાળાના છોકરાઓએ આવી પોતાના છોકરાઓને વાગે દારૂથી પરહેજગાર રહેવાની મંડળીઓ કાઢી છે જેવી મંડળી આપણાં દેશમાં પણ થઈ જોઈએ અને સ્કુલના શિક્ષકોની ફરજ છે જે છોકરાઓની એવી મંડળી કાઢી જોઈએ અને નાનપણથીજ તેઓના મગજપર એ બાબતનો મજબુત છાપ મારવો જોઈએ. દારૂ વતરેગ ચાલુ પણ દારૂના જેવીજ અસર કરે છે હમણા મુશ્કેલીમાં જેમ દારૂની વિરુદ્ધ મંડળીઓ નિકળી છે તેમ ચાલની વિરુદ્ધ પણ નિકળી છે બહુ સ્ટ્રોંગ ચાલ પીધાથી અને તે પણ વારંવાર પીધાથી માણસમાં એક જાતનું હલવે હલવે એર પેદા થાય છે જેને વૈદક શાસ્ત્ર પ્રમાણે 'Tannic Poison' કહેવામાં આવે છે આપણાં બૈરામાં સ્ટ્રોંગ ચાલ પીવાની બહુ ટેવ છે પણ એ પીધાથી હલવે હલવે એર થઈ છે એટલુંજ નહિ પણ દરેક માધા નમળા મધ જાય છે અને તે માણસ હમેશાને દરદી થઈ જાય છે. ચાલ જોકે દારૂની માફક કેરી મનાવતું નથી પણ તેની પણ દારૂના જેવીજ તબબ થાય છે. જેઓને ચાલ પીવાની ટેવ હોય છે તેઓને ચાલ પીધા વગર ચાલતું નથી. તેથી જો બચાને ચાલ આપવી હોય તો તે બહુ કુમળા અને તેમાં દુધ જાતી હોય જોઈએ અને તેમી મવાર અને સામના મણી જેજ વખત આપવી, તેથી વડુ વાર આપવીજ નહિ.

છોકરાંનો પોપાક.

જેમ ખાસ પીવાથી છોકરો બગડે છે તેમ વળી પેહેરવા આડાથી અને પોપાકથી પણ છોકરાં બગડે છે. કેટલાક માબાપો પોતાના છોકરાને બહુ અગ્યાણુ પોપાક પેહેરાવે છે અને તે રીતે લાલ લગાવે છે કોઈ

માતા પોતાના છોકરાંને એશકી પોષાક પહેરાવી લાડ લડાવે તો તેમાં તેઓની લાંબી અક્રમની કોટાઈ સિવાય બીજું શું હોય ? એશકી પોષાકને લીધે ફટલાં છોકરાંઓ અનીતિમાન થાય છે, અને જ્યારે મોટપણે તેવા પોષાક ન મળે ત્યારે પોતાની શક્તિ ઉપરાંત ખરચ કરી તેવા પોષાક પહેરવા માંગે છે. ફટલીક વખતે એવા છોકરાંઓ પોષાકથીજ લોકોનું ધ્યાન ખેંચવાનો ધસદો રાખે છે. ફટલાક જીવાનિયાઓ એવા એશકી પોષાકથી સ્ત્રી જાતીની લાગણી ઉશકેરી એક એકનું ધ્યાન ખેંચી બદ્દેલીનાં કામમાં ગીરફતાર રહે છે. જે નાનપણથી છોકરાંને બહુ એશકી પોષાક પહેરાવ્યો તો મોટપણે વુઝાખી અને મગર નિકળે છે અને સાદા અને સમજવાળા માણસોની તરફ પોષાકને ખાતરજ ધિક્કાર અને મગરરીથી જીએ છે. એક છોકરાનાં પોષાકપરથીજ માની અક્રમ અને ફળવણી આપવાની રીત માલમ પડે છે. આપણે સુધરેલા દેશમાં જોઈએ છીએ કે ત્યાં છોકરાંઓનો પોષાક સાદો રહે છે. વેલાત અને બીજા દેશમાં બચ્ચાંનો પોષાક સાદો રહે છે, અને સફાઈદાર શોભે તેવા અચ્છા ટેસ્ટનો રહે છે. બચ્ચાંને કોઈ પણ દહાડો સુધરેલા દેશમાં ધરેણા પહેરાવતાં નથી. આપણા દેશમાં જે યુરોપિયન રહે છે તેઓનાં છોકરાં કેવા સફાઈદાર અચ્છા ટેસ્ટના જોઈએ છીએ, તેઓને એકબી ધરેણું પહેરાવવામાં આવતું નથી, પણ આપણા લોકો તો નાના છોકરાંને પણ ધરેણાં પહેરાવે છે, જે બહુ ખેંચકલી રીવાજ છે. નાના બચ્ચાંને પહેલાં સફેદ પોષાક બહુ કાપકારક છે, કારણ તે હંમેશાં ધોવાથી સફાઈદાર રહે છે અને બચ્ચાંની તંદરોસ્તી સારી રહે છે, વળી પોષાક સફેદ હોવાથી ખરાબ ચપલો જલદી માલમ પડે છે તેથી બચ્ચાંને કપડો આપવાનું ઠીક પડે છે, અને એ રીતે સુખડાઈ સફાઈ કેમ રાખવી તે બચ્ચું શિખે છે, તેથી નાના બચ્ચાંને બનતાં સુધી સફેદ પોષાક પહેરાવવો, ધરેણાં મુદલ પહેરાવવાં નહિ. પોષાક શોભે તેવો પહેરાવવો. એમાં અગ્રેજના બચ્ચાંની નકલ કરવી ઠીક પડશે. મોટા છોકરાંઓને સાદો પોષાક પહેરાવવો અને તેઓને બોધ આપવો કે જેથી નામીઓ નર છે તે સાદો હોય છે. એક માણસ એશકી અને દાગીના પહેરવાનો જોડલો શોખીન હોય છે તેટલો મગજનો

છાજકે નિકલે છે. વળી તે દલક પ્રકારની છંદગી ગુબરનાર નિકલે છે. વળી ઉમરે પ્રગેલા છોકરાંને આપણી જાતનોજ પોપાક પહેરાવતાં શીખવેલો છે. હાલ કેટલાક જીવાનિયાઓ અંગ્રેજ પોપાક પહેરતાં શિખ્યા છે તેથી તેઓપર શું અસર થાય છે તે જુઓ—જેઓ આપણા સ્વદેશી પોપાક છોડી અંગ્રેજ પોપાક પહેરે છે, તેઓ ઘણું કરી આપણા ધર્મપર યત્ન રાખતા નથી અને આ રીતે અધર્મી થાય છે અને તેથી કેટલીક વખતે અનીતિમાન પણ રહે છે. અંગ્રેજોનો દાખલો લેવો કે તેઓ આપણી સ્ત્રીઓનો પોપાક બદલે પસંદ કરે છે. પશ્ચિમ બણીની સ્ત્રીઓએ જાહેર રીતે કબ્જું છે જે દિંદની સ્ત્રીઓમાં મુખ્ય કરી પારસીઓનો પોપાક અમેને બદલે ગમે છે અને તેઓ પોતાનો પોપાક બદલતાં કાં નથી? કારણ તેઓથી પોતાની (Uniformity) એકપતા રાખવાને ખાતર પોતાનો પોપાક બદલાવો નથી. એપરથી આપણાંમાંનાં કેટલાંક કમ-અક્ષીઓ દાખલો લેવો જોઈએ અને આપણી જાતની ધર્માણી સાચવી રાખવી જોઈએ, અને આપણા દેશ ધર્મ અને જાતને આઢનાં, માન આપતા અને તેઓની દાઝે હોડે ધરી પોતાનું દેશ અભીમાન સાચવતાં શિખવું જોઈએ.

છોકરાંને નીતિ અને વિવેક શિખવવાની રીત.

અર્થાતે નીતિ અને વિવેક શિખવવા એ એક માતાની મોટી ફરજ છે. સારી રીતજાત અને નીતિ, માએ પોતાના બચ્ચાંને જોડમાં લઈ શિખવવી જોઈએ. એ જાગત માટે જ્યારે બચ્ચું જરા મોટું થયું કે તેઓની આગળ ધર્મ પુસ્તકો અને નીતિનાં પુસ્તકો વાંચી તેની ઉપર ઉઝાણ વિવેચન કરી સમજાવવું જોઈએ. દરેક માતાની ફરજ છે કે દહાડાનો થોડો વખત જેવો કે સવારના પોહોરમાં અથવા સુવા જતી વખતે તેઓને સાથે બેસાડી ધર્મના પુસ્તકમાંથી અને નીતિના પુસ્તકોમાંથી થોડો બોધ આપવો. તે વખતે બચ્ચાંને ચેડાં કાઢવા દેવું નહિ પણ ખુબ ગંભીર રીતે બેસાડવું અને સમજાવવું અને જરા વાંક પડે ત્યારે પેલો બોધ યાદ આપવો. જો નીતિમાન છોકરાં ઉછેરવાં હોય, તો લાઝ લગાવવાનું છોડી દેવું જોઈએ. બચ્ચાંપર હદ જાહેરનો પ્યારનો એક ઝેર મીસાલે છે જે

પહેલ્યાં મીઠો લાગે છે પણ પાછળથી અસર એર જેવીજ થાય છે. ખાવા પીવા પહેરવામાં ખુબ સાવચેતી એક માએ રાખવી જોઈએ. એ બાળકમાં લાડની દદ કુદાવામાં મોડે વહેલે બચ્ચું અને મા બન્ને દુઃખી થશે. બચ્ચાંને એવી રીતે ઉછેરવાં કે તેઓ સારી વાતો અને સારાં કામો તમારી આગળ ખુબ વહાલની લાગણી સાથે કરે અને ખરાબ ચીજો, ખરાબ મસ્તી તમારી સનમુખ કરતાં બીજી; જો જરા ડોળા કકડાબ્યા કે તે બચ્ચું તાબેદાર થઈ જાય, જરાપણ કહેવું ન પડે પણ ફક્ત આખના ડોળા કકડાવવા સાથે વિજળીના જેવી અસર થઈ જાય એવી રીતનો ધાક રાખવો. એવો ધાક ક્યારે રહે જ્યારે માબાપ પોતાના બચ્ચાંની હાજરીમાં ગંભીરતાથી વાતચીત અને રીતભાત રાખે તોજ. જો માબાપો બચ્ચાંની સનમુખ જેમ ગમે તેમ વાતચીત કરે જેમ ગમે તેમ મેટિ સાદે હસે બોલે અને મસ્તી તોફાન કરે તો કુદરતી રીતે બચ્ચાં નિઃખોરાં હોવાથી તેથી દસ ગણી છુટ લે છે, તેઓને કુદરતી રીતે લાગે કે જ્યારે માબાપ આવી રીતે વાતચીત કરે ત્યારે આપણને કરવાની છુટજ છે. માએ એટલું ખુબ ધ્યાનથી યાદ રાખવું કે કંઈખી ખામી બચ્ચાંમાં દેખાય તો તરત મૂળ મજબુત લે તે અગાઉથી ઉખેડી નાખવાની કોશિશ કરવી. જેવું એક બચ્ચાને પહેલી વખતે એક જાતનો વાંક કરતાં દીકું કે તરત બીજી વાર ન થાય તે વિષે સારી રીતે બોધ આપવો, અને તે બીજી વખત ન થાય તેની ખુબ સંભાળ લેવી. જો પહેલી વખત તે બચ્ચાંની ઝાટકણી અસરકારક રીતે કાઢી હોય તો બવિશમાં તે ખામી હોયજ નહિ એમ થઈ જશે. કેટલીક વખતે માબાપો બચ્ચું નાદાન છે—એમ કહી તેઓના વાંકોને વિષે કાંઈ ધણી દરકાર કરતાં નથી પણ તે વાંકો વધતા જાય છે, અને છેલ્લે સરવાળે એવું મોટું રૂપ લે છે કે માબાપો કટાણી જાય છે, તેઓપર અખત્યાર રહેતો નથી, અને કેટલીક વખતે માબાપને હાથ અફસોસથી રડતાં પણ સાંભળ્યે છીએ, તેથી દરેક માતાએ યાદ રાખવું કે કાંઈખી વાંક ચયો હોય તો તે વાંક મુજ લે તેની અગાઉ કાઢી નાખવાની ખંતથી કોશિશ કરવી. બચ્ચાને શિક્ષા કરવા વગેરે જાણીતો લખનાર કોબેટ (Cobbet) નીચે પ્રમાણે કહે છે :

છાત્રાને કેવી રીતની શિક્ષા ફાયદાકારક છે ?

“ જો માળાપો એમ ધારે કે શરીરની શિક્ષા જરૂરની નથી તો તે શિક્ષા જલદીથી નાબુદ થાય. બચ્ચાને પાળણુંમાંથી (કેળવણી આપવાનું) શરૂ કરો, અને તેઓને નરમાશભરેલી રીતથી કાબુમાં રાખો. દલાડામાં દર કલાકે તેઓને મારફાડ કરી તેનીજ આદત તેઓમાં ના પાડો. એવી રીતે ફળવો કે મારફાડની જરૂર ન પડે. એ બનવાજોગ છે કે એક બચ્ચાને નજરથી રાહનરી કરવી પોતાના હરખથી ધનામ આપવું અને પોતાના ચીરડાઉ દેખાવથીજ શિક્ષા કરવી. ધમકી આપનાથી દુર રહો. સોટીની વારવાર ધમકી આપવી એ બચ્ચાના સદગુણી સ્વભાવ માટે બહુ ખરાબ અસર કરે છે એમ ખચીત બનવાજોગ છે. એના કરતાં કોઈ કોઈ વખતેજ તે સોટીથી ફટકાવવું ઠીક પડશે. તમારે તેઓમાં એક ચીજ ખરાબ છે એમ ધારતી બેસાડવી, પણ શિક્ષાની ધારતી ન આપવી, પહેલી બાબતમાં (એટલે એક ચીજ ખરાબ છે એવી ધારતીમાં) સદગુણી નિયમો મજબુતાઈ પકડે છે ત્યારે પાછળી બાબતમાં (શિક્ષાની ધારતીથી) જો બહુ થઈ જાય છે તો ચાલચલણ નબળા પ્રકારની થાય છે. એક બચ્ચાને બીજા માણસોની હાજરીમાં શિક્ષા કીધાથી બહુ ધ્રુજ થાય છે. જો ફટકાવવું હોય તો બહુ છુપી રીતે ફટકાવવું. દરેક શિખામણ આપતી વખતે પણ એજ રીતે (કોઈ ન હોય તે વખતે) આપવી. બચ્ચાને નાશરમાની મઠિ ઠપકા આપો તે અગાઉ ખાતરી કરજો કે તમારો હુકમ સમજી શકે છે કે નહિ.”

વળી જણાવેલા કવી ડ્રાઇડન (Dryden) એ વિષે નીચે પ્રમાણે કહે છે :—

“ પહેલવહેલો માના પ્યારમાં તેઓ કલાપણના અસરોથી સુધરે છે. જેમ ગીણુ સાચા કારીગરના હાથને આધીન થાય છે તેમ નાજુક વય હુકમને તામે થાય છે. મહેનતુ મગજ સહેલાઈથી ઉદાર, મહેરમાન અને પ્રમાણીક થાય છે, પહેલેથી સારી અસર લે એવું નરમ રહે છે અને છેલ્લે સદગુણ લાંબો વખત વાપરવાથી સખત થાય છે, દરેક કાર્યથી મજબુતાઈ પકડે છે અને છેલ્લે એવું (મજબુત) રહે છે કે તે

જુસાઇ જતું નથી. જો તેવીજ ટેવ પાડવામાં આવે અને દુરગુણથી દૂર રહે તો સદગુણી જરૂર થાય છે (યાને જેમ ખાધા વગર ચાલતું નથી તેમ સદગુણી રહ્યા વગર ચાલતું નથી).”

જોખરથી માલમ પડે છે કે દરેક માતાએ નાનપણથીજ પોતાનાં બચ્ચાંને નીતિ પોતાના ધર્મ મારફતે શિખવવી જોઈએ. નાનપણમાં જો એક માતાએ પોતાનાં છોકરાંપર ધર્મ અને નીતિના મજબુત છાપ માર્યા હોય તો મોટપણમાં તે જુવાઇ જતા નથી. જો નાનપણમાં માતાએ પોતાના છોકરાને એકસ વખતે નીતિ અને ધર્મના બોધ આપતાં હોય તો આપણા જીવાનિર્માઓમાં જે અનીતિ અને અધર્મપિણ વધી ગયું છે તે થોડા વખતમાં ઓછું થઈ જાય.

છોકરાંના સદગુણો ખિજવવાની રીત.

સામ્યું બોલતાં, હ મેશાંશિખવજ્ઞે : સામ્યું બોલવું એ સર્વ ધર્મની સરંથી મોટી ફરજ છે. બચ્ચાંને નાનપણથીજ જરાપણ જીદું બોલવા દેવુંજ નહિ અને જ્યારે પણ વાંક પડે ત્યારે સામ્યું બોલી દે તો ઠપકા આપવાને બદલે એક સુખી લેવી, અને માયાથી સમજાવવું.

પ્રમાણીકપણું શિખવવાની કોશેશ કરવી, પહેલેથી બાઇ બહેનોમાં એક એક તરફ ચાલ્યી. પ્રમાણીકપણાથી રહેતા શિખવવું. એ સદગુણ પાછળથી એક માણસને બહુ શ્રેષ્ઠ બનાવે છે. ચાકરી ધધામાં પ્રમાણીકપણાની બહુ જરૂર છે. જે માણસ પ્રમાણીક રહે છે તે બહુ સુખી જીવંતી ગુજરે છે, તેથી નાનપણમાં માતાએ પ્રમાણીકપણું શિખવવું જોઈએ.

વળી ખંત પણ એવોજ ઉપયોગી સદગુણ છે. જે પણ મહાન પુરૂષ થયા છે, તેઓ સઘળા સજીરીવાળા અને ખતીલા હતા. કાઠળી કામમાં નિજીજ નીવડે ત્યારે તેને ધીરજ આપી ફરી અને ફરી કરતાં શિખવવું, થોડી કાવતાની લીટી મોઢે કરવા આપવી પછી કહેવું કે મોઢે કર. પહેલી વખત વાંગી ગયા પછી મોઢે પુછવું તો આવડશે નહિ. વળી ખીજી વખત પુછવું તોપણ નહિ આવડશે પણ જ્યારે પાચ દસ વખત વાંચશે, ત્યારે મોઢે ચડશે અને જ્યારે મોઢે ચડી કે બચ્ચાંને કહેવું કે ‘જોયુ ! ધીરજ ખંત’

જો બચ્ચું બહુ ખરચાણ હોય તો પૈસાની કિંમત શું છે તે વિશેનું જ્ઞાન આપવું. પૈસા વગર ગરીબ બીખારીઓ કેમ ભુખે મરે છે કેમ આપણને કાલાવાળા ટરે છે, અને કુલી કંગાળ જીંદગી ગુળરે છે તે વિશે સમજાવી કહેવું કે આ પૈસો જે તું મોજમજાદમાં ખરચે છે અને હડાવી દે છે તેજ પૈસા જો કાંઈ ગરીબને આપ્યા હોય તો કેટલા બુખ્યાઓની ભુખ ભાગે, કેટલાં તરસ્યાની તરસ છીંચાય, કેટલા નાગાઓને વસ્ત્ર મળે, તેથી તું પૈસા કેરી ખરાબ રીતે વાપરે છે એ પૈસાનો આવો સારો ઉપયોગ કર. બચ્ચાંને દર મહિને થોડા પૈસા આપવા તે એક નાની પેટીમાં એકઠા કરવાની ટેવ પાડવી, અને તેમાંથી થોડા પૈસા મુશ્કેલીને આપવા શિખવવું જેથી તે બચ્ચું ગરીબપર દયા કરતા અને પૈસા એકઠા કરતાં શિખરો.

ધરમાં ચાકર નોકરો સાથે સારી રીતે વરતતાં શિખવવું કેટલાક છોકરાઓ ચાકરોને લાત મારે છે ગાળ દે છે, તેવા બચ્ચાંને તરત ચાકરની પાસેથી માફ મંગાવવી કે ફરીથી ચાકર સાથે ખરાબ રીતે વરતે નહિ. ચોપડી વાંચવા અને લખવાનો શોખ ઉત્પન્ન કરવાની રીત.

બચ્ચાને ચોપડી વાંચવાનો શોખ ઉત્પન્ન કરવા માટે બચ્ચાને બહુ મજા પડે તેવી ચોપડી પહેલા આપવી, જેવી કે નિરંશ રમુજી કુચકા સંગ્રહ, અને તે પોતાની પાસે બેસી વાંચવી, જે વાંચ્યાથી બચ્ચાને ખુશ મન થઈ અને હમેશ તે કિસમની ચોપડીઓ વાંચવા માગશે, એવીજ ચોપડીમાંથી બોધ પણ આપવો. પછી થોડી રમકડાંની અને પીકચરની ચોપડી આપવી અને રમુજ પડે તેવા અખતરા (science) ની ચોપડી આપવી. પછી હળવે હળવે નીતિમાન વાર્તાની ચોપડી આપવી, પછી નીતિની ચોપડી આપવી, અને તેના શરીરની રચના કુલી છે તે સમજાવવી. પછી જેમ છોકર મોટું થતું જાય તેમ તેમ શીલસુરીમરી ચોપડીઓ આપવી. આ રીતે ચોપડી વાંચવાનો શોખ ઉત્પન્ન થશે ત્યારે તે બચ્ચું સારો પુરુષ નિકળવાનો જન્મવ રહે છે. જાહેર નાગાકીત પુરોનો જીંદગીના હેવાલોની ચોપડીઓ આપવી. અંગ્રેજી ચોપડીઓમાં (Self-help) ખુદ મદદ, અથવા પોતાની મદદ વડે એક માણસ કેમ નાગાકિત થાય છે એવાં પુસ્તકો આપવા, જે

પુસ્તકમાં ગરીબાઈમાંથી કેમ નાબંધિત પુરુષ થવાય તેનો સારો સ્પીતાર આપ્યો છે. સમાઈસ્ (Smiles) નામના લખનારની ચોપડીએ દરેક જુવાનિયાઓના હાથમાં આપવી જોઈએ. એ ચોપડી Smile's Self-help, Character, Duty, એટલે આપ મદદ, ચાલચલણ, અને દરજ્જા એ નામની ત્રણ ચોપડી તો દરેક જુવાનિયાએ વાંચવી જ જોઈએ. જે જુવાનિયાએ આ ચોપડીઓનો અભ્યાસ કર્યો હોય, અને મા જો અંગ્રેજી બોલેલી હોય અને પોતાનાં હાકરાંને તેમાંથી સમજણ આપી હોય તો તે હાકરાં નીતિમાન અને ઉદ્યોગી થયા વગર કદી પણ રહે નહિ એવી ઉમદા ચોપડી છે.

એક માતાએ પોતાનાં હાકરાંને રમના વખતમાં ચોપડી વંચાવવી એટલું જ નહિ, પણ તેઓને લખવાની ટેવ પણ પાડવી જોઈએ. લખવાની ટેવ પાડવાથી માણસ બહુ ચોક્કસ થાય છે. જાણીતા શીક્ષક હોડ બેકન લખે છે કે "Reading makes a full man, conference a ready man and writing an exact man." "વાંચ્યાથી એક માણસ જ્ઞાની થાય છે, વાતચીતથી એક માણસ હાજર જવાબી થાય છે, અને લખવાથી એક માણસ ચોક્કસ થાય છે," તેથી દરેક માતાએ પોતાનાં હાકરાંઓને ચોડી બાબતો આપી તેની ઉપર રસાતો લખાવવાની ટેવ પાડવી, જેથી વિચાર શક્તિ ખિલશે, ચોક્કસપણું વધશે, અને બવિષ્યમાં સારો લેખક થવાનો ધણે સંભવ રહેશે.

ઉમરે પુણેલાની માતાએ બહુ સંભાળ રાખવી જોઈએ. જેવી પોતાની હાકરી દૂર બેસી થઈ કે તેણીને નીતિની ચોપડી વંચાવવી અને તે હાકરીની નીતિ સંભાળવી અને હાકરો બાર તેર વરસનો થયો કે તેને અનીતિ બરેલી ચીજોથી દૂર રાખ્યો. એજ વખતે માએ પોતાનાં હાકરાંને ખુબ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. એજ વખતે હાકરાંને જો સારી વળાણ આપી હોય તો સારા નિકળે છે અને જો ખરાબ વળાણ આપી તો આખી છંદગી ખરાબ અને હુચાઈમાં ડૂબે છે અને પોતાનું અવિષ્ય રદ કરે છે. જુવાની કેમ સુખરથી તે વિષય વાંચી બચાવે. નદેરીમાંથી અને હાસમાંથી બચાવવાની બહુ જરૂર છે. ઉપલા વિષ-

યમાં પુરતું એ બાબે લખાણ કીધું છે તેથી ત્યાં વધુ લખવાની જરૂર નથી.

હવે આપણે જાણ જે આપણી યુનિવર્સિટીની કેળવણી અપાય છે તે વિષે વિચાર કર્યો. હાલના છોકરાઓને અને છોકરીને કેળવણી એકજ પ્રકારની અપાય છે જેને વિષે આપણે જોઈ ગયા છીએ. હાલ દુનિયાના બધા ભાગમાં છોકરા અને છોકરીની કેળવણી જુદી હોવી જોઈએ એમ તકરાર ચાલી રહી છે. આપણે આ ચોપડીમાં તે બાબદો જોઈ ગયા અને તે વિષે જે એક સ્ત્રી ન જાણતી હોય તો તે તેની ફરજ અદા કરી શકતી નથી. અને હાલની કેળવણી પામેલી સ્ત્રીને જે તે વિષે પુછશે તો તેઓ પોતાનું અમાનપણું દેખાડશે, તેથી જે મા સમજી હશે અને પોતાની છોકરીને ફરજ બજાવતી અને સ્ત્રીનો શ્રેષ્ઠ દરજ્જો સાચવતી જોવા આહતી હોશે તો તેણી જુદાજ પ્રકારની કેળવણી પોતાની છોકરીને આપશે.

પુસ્તકમાં ગરીબાઈમાંથી કેમ નામાંકિત પુરુષ થવાય તેનો સારો ચીતાર આપ્યો છે. સમાઈલ્સ (Smiles) નામના લખનારની ચોપડીઓ દરેક જુવાનિયાઓના હાથમાં આપવી જોઈએ. એ ચોપડી Smile's Self-help, Character, Duty, એટલે આપ મદદ, ચાલચલણ, અને ફરજ એ નામની ત્રણ ચોપડી તો દરેક જુવાનિયાએ વાંચવી જોઈએ. જે જુવાનિયાએ આ ચોપડીઓનો અભ્યાસ કર્યો હોય, અને મા જો અંગ્રેજી જાણેલી હોય અને પોતાનાં ઉદ્યોગોને તેમાંથી સમજણ આપી હોય તો તે ઉદ્યોગો નીતિમાન અને ઉદ્યોગી થયા વગર કદી પણ રહે નહિ એવી ઉમદા ચોપડી છે.

યમાં પુરતું એ બાળે લખાણ કીધું છે તેથી હાં વધુ લખવાની જરૂર નથી.

હવે આપણે હાલ જે આપણી યુનિવર્સિટીની કેળવણી અપાય છે તે વિષે વિચાર કરે. હાલના છોકરાઓને અને છોકરીને કેળવણી એકજ પ્રકારની અપાય છે જેને વિષે આપણે જોઈ ગયા છીએ. હાલ દુનિયાના બધા બાગમાં છોકરા અને છોકરીની કેળવણી જુદી હોવી જોઈએ એમ તકરાર ચાલી રહી છે. આપણે આ ચોપડીમાં તે બાબતો જોઈ ગયા અને તે વિષે જો એક સ્ત્રી ન જાણતી હોય તો તે તેની ફરજ અદા કરી શકતી નથી. અને હાલની કેલવણી પામેલી સ્ત્રીને જો તે વિષે પુછશે તો તેઓ પોતાનું અજ્ઞાનપણ દેખાડશે, તેથી જો મા સમજી હશે અને પોતાની છોકરીને ફરજ બજાવતી અને સ્ત્રીનો શ્રેષ્ઠ ફરજને સાચવતી જોવા આદતી હોશે તો તેણી જુદાજ પ્રકારની કેળવણી પોતાની છોકરીને આપશે.

પુસ્તકમાં ગરીબાઈમાંથી કેમ નાબાકિત પુરુષ યત્તાય તેનો સારો ચીતાર આપ્યો છે. સ્માઈલ્સ (Smiles) નામના લખનારની ચોપડીએ દરેક જીવનિયાઓના હાથમાં આપવી નેહાયે. એ ચોપડી Smile's Self-help, Character, Duty, એટલે આપ મદદ, ચાલચલણ, અને ફરજ એ નામની ત્રણ ચોપડી તો દરેક જીવનિયાએ વાંચવી જ નેહાયે. જે જીવનિયાએ આ ચોપડીઓનો અભ્યાસ કર્યો હોય, અને મા જો અગ્રેજી ભજોલી હોય અને ચોતાના છોકરાને તેમથી સમજાવ્યું આપી હોય તો તે છોકરાં નીતિમાન અને ઉદ્યોગી થયા વગર કદી પણ રહે નહિ એવી ઉમદા ચોપડી છે.

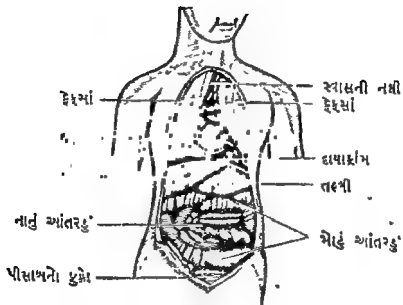
પમાં પુરતુ એ બાબે લખાણુ કીધું છે તેથી હાં વધુ લખવાની જરૂર નથી.

હવે આપણે હાલ જે આપણી યુનિવર્સિટીની કેળવણી અપાય છે તે વિષે વિચાર કર્યે. હાલના ઊકરાઓને અને ઊકરીને કેળવણી એકજ પ્રકારની અપાય છે જેને વિષે આપણે નોંધ ગયા છીએ. હાલ દુનિયાના બધા ભાગમાં ઊકરા અને ઊકરીની કેળવણી જુદી હોવી જોઈએ એમ તકરાર ચાલી રહી છે. આપણે આ ચોપડીમાં તે બાબદો નોંધ ગયા અને તે વિષે જે એક સ્ત્રી ન જાણતી હોય તેા તે તેની દરજ્જા આપ કરી શકિત નથી. અને હાલની કેળવણી પામેલી સ્ત્રીને જે તે વિષે પુછશે તેા તેઓ પોતાનું અજ્ઞાનપણું દેખાડશે, તેથી જે આ સમજી હશે અને પોતાની ઊકરીને દરજ્જા બગાડતી અને સ્ત્રીને શ્રેષ્ઠ દરજ્જા સાચવતી જેવા ચાહતી હોશે તેા તેણી જુદાજ પ્રકારની કેળવણી પોતાની ઊકરીને આપશે.

આગળ જે લોહી એકદમ ધાઈ આવે છે તે આલ્પું નથી જેથી માથાનો દુખાવો થતો નથી અને આંખ દુખતી નથી, ફેફસાં 'બગડી' જઈ જાય છે. દુખતી નથી અને ઠંડો ને ઢાંઢાળ થતી નથી અને દમ પણ મારી રીને ચાલે છે.

ચોપડી પણ વાંચતી વખતે સીધીને સીધી ટેબલ પર મુકવી નહિ, પાછળ થોડી ચોપડી મુકી વાંકી કરી, આંખથી દુર રાખી વાંચવી. વાંચતી વખતે સામી બતી રાખવી નહિ. માથાની પછવાડે બતી રાખવી અને અંદેશીને બેસવું અને બતી ઠાંગેલી રાખવી કે જેથી પછવાડેથી ઉપરથી રોશની આવે. જો બતી ઠાંગેલી ન હોય તો પણ રોશની એક બાજુથી મુખ્ય કરીને પછવાડેથી ઝાંખી બાજુથી રોશનીના કિરણ ચોપડી પર પડવાં દેવાં. જો ટેબલ પર લખવા બેસવું હોય અને બતી સામે હોય તો તે બતીને આંખ પર આવતી અટકાવવા નાનો લીસો પરદો કરવો કે જેથી આંખ પર ન આવે પણ રોશની ચોપડી પર સેહેલાઈથી પડે. લખતી વાંચતી વખતે બતીની રોશની ધ્રુવ હોવી જોઈએ, ઝાંખી

જે કોઇ ખમ્બાની યાદગસ્ત સગિ કની દોષ તો તે ખમ્બા આજે
 પટેલ વટેલા રમુછ વાનાં વાંતી બીજો દિવસે તેનો ભોલે બોલ પાડ
 બોલાવવાની કોયેલ કરી. આ રીતે જો બધા અદિના વેર ચાકુ નાખું
 દોષ તો તે ખમ્બાની યાદગસ્ત સગિ વધશે. એક અગ્રિય જાણીતી
 છોકરાની યાદગસ્ત સગિ કમ હતી, તેથી તેનો બાપ તેને વારંવાર દેવદાસ
 વાપડ સામગ્રી લઈ જતો હતો, અને શરે આવી જો વાપડ સુધી
 તે પડી જો જાતો. પટેલવટેલાં તો તે છોકરા યાદગસ્ત સગિ કમ દોષથી
 પાડ મોતી સળો હતો નહિ, થોડું થોડું સાંભળેનું પાછું બોલતો હતો
 પણ તેના બાપે જાત સખી બધા અદિના સુધી પોતાના છોકરાને વાપડ
 સામગ્રી પાડી



- વધુ જાણવા માટે જુઓ પ્રકરણ ૭ મુ



પ્રકરણ ૭ મું.

શરીરની રચના.

“What a piece of work is a man !
How noble in reason !
How infinite in faculties !
In form and moving,
How express and admirable !
In action, how like an angel !
In apprehension, how like a God !—”

—SHAKESPEARE.

“મનુષ્ય જાતની જનાવટ કેવી અજમ જેવી છે ! બુદ્ધિમાં કેટું ઉમદા છે ; દેહથી અસખ્ય મનની વચાળો ધરાવે છે ! ધાટપટમ અને હીલચાલમાં, કેટું દેખાવહું અને વખાણવા લાયક છે ! કામમાં કેટું ફિરિસ્તા મિરાલે છે ! સમજ શક્તિમાં કેટું દેવતાઇ છે ! ”

શેક્ષપીયર.

દરેક આદમીએ પોતાના શરીરના અવયવો કેમ પોતાનું કામ બાળવે છે, અને ને શરીર થાતું જાતું છે, તે શરીરને કેમ સારી હાલતમાં રાખતું અને ખરાબ હાલતમાં રાખ્યાથી કેમ શરીર નુકસાન પામે છે તે વિષે જાણવાની ફરજ છે.

ત્યારેજ આપણે કદર યુગતા ત્રિપ્તે છીએ, ત્યારેજ આપણે સામા માણુમના સગીરને તુમ્સાન કરતા અટક્યે છીએ, ત્યારજ આપણી તનત્રોસ્તી સારી રાખતા ભણ્યે છીએ અને આપણા શરીર તરફની ફરજને અંદા કરતા ક્રિપ્તે છીએ યુનાની રેશના અગાઉના રીતસુરે એમ હતું છે કે 'Know thyself' એટલે 'તુ પોતાને પિછાણુ' ત્યારે એ શીતસુદન' કહેના પ્રમાણે આપણે પિછાણુનાને માટે પહેલા આપણે કેમ બન્યા છીએ, આપણે શુ હીએ તે જાણવાની જરૂર છે પણ હવે શુ જોઈએ છીએ? આજના સાં સીતે? વરણની ઉમરના માધ સપ્તમે પુણ્યુ કામ કે બાધ તમારે કહેજી કયા છે તમા હાલ કયા છે, તો તેએ મરી જવાની આગીપર આવ્યા છતા જવાખ આપણે કે "બાધ - કાર્થ પણ જાણુનો નથી" જે શરીરને વ જોના વરણ વાપરયુ, તે શરીરમા શુ તે ન જાણુયુ એ એ કહયુ અજાનપણુ કહેવાય માટે જે શરીર સાથે રાત દહાડો કામ જે શરીર વગર એક પણ શરીર શક્ય નહિ, જે શરીરથી સુખ ભોગની શક્યે, જે શરીરથી દુનિયામા હરતી ભોગને તે શરીરની ચના જાણુવાની આપણી ફરજ છે જ્યારે આજણુ શરીરની રચના આપણે સારી રીતે જાણુનુ, ત્યારેજ આપણને તે ઇશ્વરની અન્નિતો ખ્યાલ આવશે, અને તેના હદાપણુના આપણે મં હજાર વખાણુ કરીશુ. જોગ દિમ્મતથી કહી શકાય કે કદાપી એ નાસ્તીક માણુસ જે ખોલની હાતીની સાથે ના પાડતો હોય, તે જો પોતાના શરીરની ચના જાણુ ઉપાધી તપાસે શરીરને અવયવો કેવી રીતે પોતાનુ કામ વખત સર કયા જન છે તેનો જો અભ્યાસ કરે, તો અરેખર તે એમ માને કે ઇશ્વર સિવાય બીજે કોણુ આવી ઉભા કરામત કરી શકે? શરીરની રચના જાણુવાથી એ નાસતીનુ ધ્યાન પણ ઇશ્વર તરફ જાય છે

એક શાસ્ત્ર નખી ગયો છે કે —

“આદમકો ખુલ મત કરો, આ મ ખુ નહી,
લેકીન ખુ કે નુએ, આદમ જૂ નહી”

જે જે લીગીઓમા પણ ખુ દિવસુશી સમાયલી છે આપણે એ પરવરેગા ના નુ જના છીએ એક અંગેજ દિવિ પણ એમજ કહે છે

‘Thou art the image of God’ ‘તું જોગનો આકાર.’ ખુદ જાદુંજલમાં પણ એવોજ ખ્યાલ મણે છે ‘ye are temple of God’ ‘તમારું’ (શરીર) જોગનું મંદીર છે,’ તેથી જો તે શરીર સાદું રાખ્યે તો તેમાં મિનોદ શક્તિ પ્રકાશી નિકળે. આપણા દેશના સર્વ ધર્મોમાં એવાજ વિચાર મળે છે.

હવે આપણે એ શરીરની રચના શું છે તે જોઈએ. આપણે જાણે છીએ કે ઇશ્વરની બધી હવવાણી પેદાયશમાં નર અને નારી જાતિનાં શરીરમાં ફરક છે, અને તે ફરકથીજ આપણે નર અને નારી સ્પષ્ટ રીતે પારખી શક્યે છીએ. નારીને તેણીના કાર્યમાં કામ લાગે એવી શરીરની રચનાને લીધે તેણીનું આ દુનિયામાં શું કાર્ય છે—શું ફરજ છે તે સ્પષ્ટ રીતે માલમ પડે છે. મનુષ્ય જાતિમાં નારીને નર કરતાં વધુ ખુબ-સુરત કીધી છે અને તેણીની ખુબસુરતી તેણીનાં શરીરની રચનાથીજ છે. ઇશ્વરે પોતાનાં હાથપણથી જે અવયવો આદમમાં મુક્યા છે તે ખુબસુરતી વધારે છે એટલુંજ નહિ પણ તે અવયવો દરેક રીતે ઉપયોગી છે. ફક્ત ખુબસુરતીજ વધારવાને ખાતર કાંઈ પણ નકામા અવયવ કુદરને મુક્યા નથી.

હવે આપણે શરીરની રચના તપાસવાનું માથાંથી શરૂ કર્યે. માથું એ શરીરનો સર્વથી ઉપરનો ભાગ છે અને તે આસમાન તરફ ઉઘે જાય છે, તેમ કરવાનું કારણ એટલુંજ કે માણસ સમગ્ર જાનવરોની ઉપર મનશક્તિથી પ્રેરણા ભોગવે છે અને તે મનશક્તિ માથામાંજ છે તેથી તે ભાગ ઉઘે કીધો છે. જ્યારે જાનવરોનું સર નીચું નમતું કીધું છે, કારણ તેઓમાં વિચાર કરવાની શક્તિ નથી. એ સર, કે જેની આ દર વિચાર કરવા માટે એક બેજું મુકેલું છે અને જે બેજાંથીજ આપણે જાનવરોપર પ્રેરણા ભોગવ્યે છીએ માટે તે બેજાં વિષે જાણવાની અને તે સારી રીતે ખિજાવવાની આપણી ફરજ છે, નહિતો જાનવર અને માણસમાં જે ફરક રાખ્યો છે તે રહેતો નથી અને માણસ પણ જાનવરના જેવીજ છાંદગી સુખરે છે.

એક મરદનું બેજું સાધારણ રીતે ત્રણ રતલનું હોય છે જ્યારે એક સ્ત્રીનું તેથી ચાર અથવા પાંચ આઉંસ આધુનું હોય છે. એ બેજું જે બેજાંનું બનેલું હોય એમ લાગે છે. જે અર્ધજોગાકારને એક એક સાથે મુકેલા

છે અને તે બંનેને જોડ એક સાથે સંબંધ રાખેતો છે જમણી બાજુનો અરધો ભાગ ડાબી બાજુની ઉપર ઢકુબન ચલાવે છે જ્યારે ડાબી બાજુનો અરધો ભાગ જમણી બાજુની ઉપર પોતાનું કામ કરે છે એ બેનું પેખાવમા નરમ મસકા જેડું, કરચળીયાળું સફેદ માસનું બનેલું છે અને દેખીતા એ ભગ હોય તેમ માલમ પડે છે. બેનું નરમ બહુ હોરાથી જો બેનને જરા પણ અતવન આવે છે તો તે માણસ દેનાનું થઈ જાય, તેથી એ બેનને માટે કુદરતે બહુ મજબુત રક્ષણ કીડું છે તે બેનની સખત જોખરી છે એ જોખરી એવી બતાવી છે કે જેથી બેનને કાંઈ પણ અતવન આનવી નથી. જો બેનમા એક નાની હરખી લાગી હોય અથવા જો બેનમા જોરમા ફટકાથી બામકો લાગ્યો હોય તો બેનું બગડી જતાનો સંભવ રહે છે તેની માથાપર કાંઈ પણ લાગે નહિ તેની ખુબ સજાગ રાખવી જોઈએ. એ બેનની ઉપર કરચળી છે એટલું જ નહિ પણ જગે જગે ઉપસી આવેલા ભાગો છે અને આખા બેન પર દોરા જેવી કીણી નજો આવેલી છે ' એમ કહેવામા આવે છે કે દરેક બે મહિને આપડું બેનું નવું થાય છે, તેથી એક વરસમા આપણા ૭ વખત નવું નવા બેન બને છે ' આખા બેનના ત્રણ ભાગ કરવામા આવ્યા છે બેનનો આગળનો ભાગ જેને સેરીમમ (Cerebrum) પાછળના મેરીમેનમ (Cerebellum) અને મેડીમેનમની નીચેનો નાનો ભાગ કે જેને જરણના કામ સાથે સંબંધ છે તેને 'મેડુલા ઓબોલંગેટા' (Medulla oblongata) કહે છે તેનના આગળના ભાગ જેને મેરીમમ કહે તે સિવાય મગ્નિમા કામ લાગે છે, અને પગડાડેનો ભાગ આખા સરીરપર કામ રાખે છે મેદલા ઓબોલંગેટા મહત્તી અગત્યનો

ખરડાના કાંકા સાથે સંબંધ રહે છે. અને એ ભાગમાંથી અને ખરડાની કરોડમાંથી જીણી જીણી દોરા જેવી નળે આખાં શરીરમાં પંથરાયતી રહે છે, જેને (Nerves) નરવંસ કહે છે. એ નરવંસ જેમ વિજળીના સંદેશાને માટે તારની જરૂર હોય અને તાર વડે સંદેશ મોકલાય તેમ એ નરવંસ વડે આપણા શરીરમાં શું થાય છે, શું અડચણ છે તે જણાય છે. જો કોઈ માણસ આપણા શરીરને હાથ લગાડે તો આપણને માલમ કેમ પડે છે? જેવો હાથ લાગે છે કે એ નાની નરવંસ તરત તે ભાગમાંથી ભેળાને સંદેશો પુગાડે છે અને તેથી આપણે જાણ્યે છીએ કે કોઈએ હાથ લગાડ્યો. જ્યારે લકવો થાય છે ત્યારે જો તે માણસના લકવાના ભાગપર કોઈ ટાંચણી ભોંકે તોપણ લાગતી નથી તેનું પણ કારણ એજ કે પેલી નરવંસ ખગડી જાય છે, જેથી તે ભેળાને સંદેશો પુગાડવાનું કામ કરતી નથી, તેથી એટલું જોડે હાથ દિલવવાનો હુકમ આપે છે તે છતાં નરવંસ મરી ગયવી હોવાથી તે હુકમ ખજ લાવતી નથી, અને તે હાથ પગથી કાંઈ કામ થતું નથી અને કાંઈ લાગણી પણ થતી નથી. ફેટલાઓએ નરવંસને ભેળાનો વધેલો ભાગ કહે છે. એ નરવંસ ખરડાની કરોડમાંથી બહુ મોટા જઠામાં આખાં શરીરમાં ફરી વળી છે તેથી ખરડાની કરોડની પણ સમાજ રાખવી જોઈએ. એ નરવંસપરથી કુદરતની કરામતનો ખ્યાલ આવે છે, એ નરવંસથી આપણને દરેક લાગણી થાય છે. એ નરવંસ એટલી તિક્ષણ લાગણીની હોય છે કે એક પવનની લહેટી અથવા પતંગિયું કે માંખ પણ જો આપણાં શરીરને લાગે છે તો તે વિશે આપણને ખબર કરે છે અને કયા ભાગપર લાગણી થઈ છે તે વટીક જણાવે છે.

ખરડાનો કાંઠો કે જેને ભેળા સાથે બહુ સંબંધ છે તેનાથી આપણે ઉભા રહી શક્યે છીએ. એ કાંઠો એકજ હાડકાનો બનેલો નથી, જો તેમ હોત તો આપણે વાંકા વળી શકતે નહિ, તેથી હાડકાંના હુકમો બનેલો છે. એ હાડકાંના હુકમ સાથે જોડાયેલો છે, હાડકાં અંદરથી પોષણ હોય છે જેમાં નરમ મસકા જેવો પદાર્થ રહે છે જેને ગુર કરીને કહે છે. એ પદાર્થ જો બહુ હોય છે તો કાંઠો સીધો રહે છે, પણ

જ્યારે નગજાણથી થતી જાય છે ત્યારે માણસ વાંકું વળી જાય છે. એ કાંદાને બેળાના છેડા (મેદુલા કોમ્પાનમેન્ટ) સાથે સંજોગ છે. એ કાંદામાંથી નાગમો આપણાં શરીરમાં પથરાયેલી છે અને તેના બેળાને સરેનો પુગાડે છે.

આંખ.

આપણી આંખની ક્ષણિક અવસ્થા જોવી કસમત છે, અને બહારની ઝીજ દેવી રીતે જોવાય છે, તે સ્વચ્છ બારીકાઈથી લખવાને માટે એક મુઠ્ઠા પુગાડે એકજો, પણ સાં તો કંઈમાંજ લખાતું છે તેથી અધારજી સમજ આપને માટે જસ છે.

ચિત્રમાં દેખાડ્યા મુજબ —

(૧) આખની વચ્ચેનો ઝીણો ભાગ કે જેમાંથી રેશની જાય છે તેને કીટી (પ્યુપીલ) કહે છે. જે રેશની વડું અથવા ઝોડી જાય છે તો તે મોટી અથવા નાની થાય છે.

(૨) તેની આમખાસનો જુરા રંગનો ભાગ છે. એ માણસમાં જાળ જાળના રંગનો હોય છે એ ભાગ આંખની કીટીને નાની અને મોટી જનાવવાની ચલ કરે છે, અને પોતે નાની અને મોટી થાય છે.

(૩) આખનો સફેદ ભાગ છે.

(૪) બીજી ઝીજ કે તે આખનો (white ring) એક માણસી દેખાતો ભાગ છે

(૧) એમાંથી રેશનીના કિરણ દાખલ થાય છે અને

(૨) છે તે સળી પાડવાના કેમેરાના “ લેન્સ ” ના કાચના

જોવા પ્રકારની જનાવટ છે જેમાંથી મોટી ઝીજોનાં રેશનીનાં

કિરણ ઝટ થઈ નાનાં જાય છે અને એકલા થઈ (૪) જે અદરનો

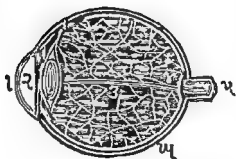
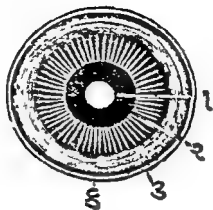
પરો છે તેનીપર આખુ બહારની ઝીજનું ચિત્ર પડે છે. (૫)

ઝોપડીક નર્વ અથવા બેળામાંથી નિકળતી ઝીણી નસ (નર્વ)

છે. એ નર્વ પેલા બહારની ઝીજના ચિત્રનાં છાપને બેળાં તરફ

સરેશ પુગાડે છે અને તેથી આપણને જણાય છે. (૩) પોરી

નમ જે આંખને જોઈતું લોહી પુર પાડે છે.



સમજ માટે જુઓ પાનું ૨૧૮.

કારણ ઝેરી અને મધ ભારતી હતા, જે આપણાં સગિરનો નાશ કરે છે તે આપણને નાકથીજ ખેંચવા માન્ય પડે છે અને તેથી આપણે આપણું ગુકમાન પરંતુ અટકાવી રાખ્યું છીએ; જેજ નાકથી આપણે રસાદિષ્ટ મેદેગત પારખી શક્યે છીએ.

જ્યાં આખ સાથે જોડાય છે ત્યાંથી ખરાબર અરધા નાકવેર મળાનું હાડકું રહે છે ત્યાર પછીનાં નાકમાં નાનુંક હાડકું અને માંમ બહુ હોય છે. નાકને જે નમકોરા હોય છે જેમાંથી આપણે શ્યામ લાથ્યે છીએ જે નસકોરાંનું કારણ એ છે કે તેઓથી ગરમી અને સરદીની દેહ માવમ પડે છે, અને કટલીક વખતે તો એક નસકોરું મધ રહે છે અને ખીણુ નસકોરું ચાલે છે. જ્યારે જમણી બાજુનું નસકોરું બંધ રહે છે ત્યારે ઠંડીની દેહ હોય છે અને જ્યારે ઠાણી ગમતું બંધ હોય છે ત્યારે ગરમીની દેહ માવમ પડે છે.

નાકની અદરનો બાગ બહુ નાનુંક રહે છે. જ્યાં નાકનું હાડકું મળત છે ત્યાં એક નાનુંક મામડીની ખનાવટ હોય છે, જેની ઉપર બધી નસ રહે છે જેને તમીમી શાસ્ત્રમાં “ઓલ્ફેક્ટરી નર્વ” (Olfactory Nerve) કહે છે. ખેંચના એ નર્વપર સુગંધની રજકણ લાગે છે અને તેથીજ આપણાં બેજાને સંદેશો પુગે છે. એ નર્વ પછુ બહુ લાગણી ધરાવે છે. જે નાની રજકણ એ નર્વને લાગે છે તો તે બાહાર ઠાંદી નાખનાને વાસ્તે તરત હોંક આવે છે અને તે રજકણ બહાર નિકળી જાય છે.

જેમ પાણી માગનાનું ફિલ્ટર હોય છે તેમ નાક દવા માગનાનું એક ફિલ્ટર છે. એમાંથી દવા ગળાધને જાય છે, અને નાકની ખનાવટ એવી છે કે હવા જેટલી જેઠી એટલીજ ફેફસામાં જાય છે. આપણાં ફેફસામાં દવા ચોક્કસ પ્રકારની ગરમ જળી જેઠી જે ઠંડી દવા જાય તો ફેફસા ખગળ થાય તેથી નાકને રસ્તે જ્યારે દવા જાય છે ત્યારે તે ગરતાથી જતાજ ગરમ થાય છે, અને ફેફસાને ચારી હાવતમાં રાખે છે. વળી દવામાં કાંઈ પણ ઝેરી જટુઓ હોય છે તે નાકમાંથી શરીરમાં પેનસ થઈ શકતા નથી. તે જટુ જાત માત્ર અગત્ય પામે છે તે

કારણથી આપણે નાકથીજ દમ લેવો જોઈએ, મ્હો વડે દમ લેવો બહુજ નુકસાનકારક છે.

જીભ—TONGUE.

જીભ સ્વાદને માટે, બોલવાને, ખોરાક વગોળવાને અને દરદો પારખવાને માટે ઉપયોગી છે. જીભમાં જ્યારે ખામી થાય છે ત્યારે બોલી શકાતું નથી.

આપણું મ્હોં ઉંધાડી આરસીમાં જોવાથી તેની બનાવટ સહેલાઈથી સમજ પડે છે. જેમ આપણાં શરિરપર ચામડી હોય છે તેમ જીભપર પણ ચામડી છે, પણ જીભની ચામડી ભરાયલી માલમ પડે છે. એ ભરાયલા ભાગની અંદર જે નર્વ છે તે નર્વથી આપણને સ્વાદ માલમ પડે છે. જીભને જેમ ફરવવા માંગ્યે તેમ ફરે છે. જીભની વચમાં કાપ હોય છે જેથી જીભના બે ભાગ માલમ પડે છે. એ જીભને હેડેના ટાળવાં સાથે જડેલી છે. જ્યારે પણ માણસને તાવ આવે છે અથવા હોજરીમાં બગાડો થાય છે ત્યારે એ જીભપર સફેદ અથવા પીળું પડ બંધાય છે. માદાં માણસની ડાકટર મ્હેલાં જીભ તપાસે છે કારણકે તેપરથી દેહલાંક દરદ પરખાય છે.

જીભ બોલવાના કામમાં ખપ લાગે છે. હવા મ્હોમાં જાય છે, તે જીભને ચોક્કસ પ્રકારે દિલવે છે ત્યારે ગળાની ભુંગળીમાંથી અવાજ નિકળે છે. જાત જાતના અવાજ કાઢવાને માટે જીભ બહુ ઉપયોગી છે.

ખોરાક મ્હોમાં વાગોળવાને માટે પણ જીભ ઉપયોગી છે. ખોરાક દાંતથી ચવાય છે અને ખોરાક આ દાંતપરથી પેલા દાંતપર લઇ જવા મામ તેમ હલાવવા અને સ્વાદ પારખવાનું કામ જીભ કરે છે.

દાંત—TEETH.

કુખ્ય કરી દાંત વડે આપણે ખોરાક ચાબે છીએ. દાંતથી આપણું મ્હો ગોળે છે. દાંત વગર મ્હો બિદામણું માલમ પડે છે, દાંતે ખોરાક ચવાય છે અને આપણી હોજરીમાં પાચન થાય તેવો નરમ થાય છે. જેના દાંત બરાબર ન હોય તેઓને ખોરાક બરાબર પાચન થતો નથી, અને તેઓ બદદનખીથી પીડાય છે.

આપણે ફરી રીતે જોઈએ છીએ તે કુટુંબમાં તપાસે. એક માડલે, તે માડની ઉપર સુરજની અથવા બનીની રોશની પડે છે. એ રોશનીનાં માડપરનાં દિશ્વ આંખપર પડે છે. આંખની છાંટીમાંથી જઈ તેની પછવાડે લેન્સપર પડે છે ત્યાંથી મોટી ચીજોનાં દિશ્વ એકઠાં થાય છે અને પછી રોશની ઉદ પછવાડેના ભાગપર પડે છે તે પરદાપર તે માડનો આબો હાપ પડે છે અને બેજમાંથી નાની નમ (નર્મ) નિકળેલી છે તે બાપને લઈ જાય છે તેથી આપણે જોઈએ છીએ

જો રોશની ઘણી હોય તો આંખની છાંટી નાની થઈ જાય છે શરણુ તેમાંથી રોશનીને એકઠી કરી લેઈએ અને અંદર જવા ફરી જોઈએ. જો લાહટ આંખી હોય છે તો મોટી થાય છે. આપણી આંખ સમી પાડવાના 'એગ્રેગેશન' ના છે.

કારણ ઝેરી અને મધ મારતી હતા, જે આપણા શરિરનો નાશ કરે છે તે આપણો નાકની જે પેના માનમ પડે છે અને તેથી આપણે આપણું નુસા ધતું અટકાવી શક્યે છીએ, જેમ નાકથી આપણે સ્પર્શિત લેવાના પાત્રની શક્યે છીએ.

જ્યારી આખ સારી જોડાય છે ત્યારી બરાબર અરધા નાખેર મગાનુન હાડકું રહે છે ત્યાર પછીના નાકમા નાખુન હાડકું અને મામ બાકુ હોય છે નાકને બે નસકોરા હોય છે જેમાંથી આપણે શ્વાસ લાગ્યે છીએ બે નસકોરાનું કારણ એ છે કે તેઓથી ગરમી અને સરદીની દેહ માલમ પડે છે, અને કટનીનું વખતે તો એ નસકોર મધ રહે છે બીજી બીજી નસકોર આવે છે જ્યારે જમણી નાખુનું નસકોર બધ રહે છે ત્યારે ઠંડીની દેહ હોય છે અને જ્યારે ડાબી ગમતું બધ હોય છે ત્યારે ગરમીની દેહ માનમ પડે છે.

ના ની અદરનો મામ બહુ નાખુક રે છે ત્યા નાખુનું 13 મળન છે તા એક નાખુક આમડીની બનાવટ હોય કે જેની ઉપર બધી નસ રહે છે જેને તમીલી શાસ્ત્રમા “ઓલ્ફેક્ટરી નેડ (Olfactory Nerve) કહે છે પેના એ નર્વ પર સુગંધની રસકણ લાગે છે અને તેનીજ આપણા ભેજને સંદેશો પુગે છે એ નર્વ પછુ બહુ લાગણી ધગવે છે જે નાની રસકણ એ નતને વાગે છે તો તે બાહાર દારી નાખનારો વાસ્તે તરત ઝીંક આવે છે અને તે રસકણ બહાર નિખળી જાય છે.

જેમ પછી આગમતું ફિનર હોય છે તેમ જાન હતા આગમતું એક ફિનર છે જેમાંથી હતા ગળાધને આવે છે, અને નાખની નાના એરી છે કે હવા જેટલી જોધો એટલી / ફેફસામા જાય છે આપણા ફેફસામા હવા ઓઝસ પ્રમત્તની ગરમ જલી જોધો જે ઠંડી હતા જાય તો ફેફસા ખગા યાય તેની નાખને રસ્તે જ્યારે હવા જાય છે ત્યારે તે ગરતાથી જતાજ ગરમ યાય છે, અને ફેફસાને ચારી દાવતમા રાખે છે વળી હવામા દાર પછુ ઝેરી જતુઓ હોય છે તે ના માથી શરીરમા પેવસ ચક શકના નથી તે જા જતુ નાકમાજ અરણ્ય પામે છે તે

કારણથી આપણે નાકથીજ દમ લેવો જોઈએ, મ્હો વડે દમ લેવો બહુજ નુકસાનકારક છે.

જીભ—TONGUE.

જીભ સ્નાદને માટે, જોવાવાને, જોરાક વગોળવાને અને દરને પારખવાને માટે ઉપયોગી છે. જીભમા જ્યારે ખાખી થાય છે ત્યારે જોની શકાતું નથી.

આપણુ મ્હો ઉઘાડી આરમીમા જોવાથી તેની બનાવટ સહેજાઈથી સમજ પડે છે. જેમ આપણા શરિરપર ચામડી હોય છે તેમ જીભપર પણ ચામડી છે, પણ જીભની ચામડી ભરાયલી માનમ પડે છે. એ ભરાયલા ભાગની અદર જે નર્વ છે તે નર્વથી આપણને સ્નાદ માનમ પડે છે. જીભને જેમ ફેરવવા માગ્યે તેમ ફેરે છે. જીભની વચમા કાપ હોય છે જેથી જીભના બે ભાગ માલમ પડે છે. એ જીભને હેડેના ટાંગવા સાથે જડેલી છે. જ્યારે પણ માણસને તાર અવે છે અથવા ટાંગરીમા બગાડો થાય છે ત્યારે એ જીભપર સફેદ અથવા પીળુ પડ બધાય છે. માદા માણસની ડાકટર મ્હોવા જીભ તપાસે છે. કારણકે તેપરથી ટ્રેસાક દરદ પરખાય છે.

જીભ જોવાવાના કામમા ખપ નાગે છ. હવા મ્હોમા જાય છે, તે જીભને ચોખ્ખ સ્થાને દિલવે છે ત્યારે ગળાની જુગળામાંથી અવાજ નિકળે છે. જાત જાતના અવાજ કાઢવાને માટે જીભ બહુ ઉપયોગી છે.

જોનાક મ્હોમા વાગોળવાને માટે પણ જીભ ઉપયોગી છે. જોરાક દાંતથી ચનાય છે અને જોરાક આ દાંતપરથી પેલા દાંતપર લાઇ જના જામ તેમ દલાવા અને સ્નાદ પારખવાનું કામ જીભ ફેરે છે.

દાંત—TEETH,

કુખ્ય કરી દાંત વડે આપણે જોરાક ચાગ્યે છીએ. દાંતથી આપણુ ઝી. ગોમે છે. દાંત વગર મ્હો બિદામણું માનમ પડે છે, દાંતે જોરાક ચનાય છે અને આપણી ટાંગરીમા પાચન થાય તેવો નરમ થાય છે જેના દાંત બરાબર ન હોય તેઓને જોરાક બરાબર પાચન થતો નથી, અને તેઓ બદહજમીથી પીગાય છે.

દાત માણસ અને જાનવરોમાં જુદા જુદા પ્રકારના હોય છે; માણસને દાંતની એકજ દાર હોય છે. એક દાર નીચેના જડખામાં અને બીજી દાર ઉપરના જડખામાં. દરેક દારમાં સોઠ (16) દાંતો હોય છે. આધારણ રીતે દાંતનાં એ બામ તેમ છે આગળના દાંત, અને પછવાડેના દાંત જેને દાઢ કહે છે. પણ પંક શાસ્ત્ર પ્રમાણે દાંતના ત્રણ ભાગ કરનાના આવ્યા છે. જેવા કાળી બાજુ દાંત તેમ છે તેના જમણી બાજુ પણ હોય છે તેના ત્રણ દાંતો જે જડખાને નાકે આવેલા છે તે બદ્ધ જડખા, પોહોળા અને મોટા હોય છે, જેને આધારણ રીતે અખનના દાંત (Wisdom teeth) કહે છે. જેને પેદક શાસ્ત્ર પ્રમાણે આવવાના દાંત અથવા (Grinders) (Molar teeth) કહે છે. એ દાંતો અઢેક બાજુ ત્રણ ત્રણ મળી સોઠ (16) છે. એ દાંતોની ઘરાબર પાસે મમે દાંતો છે, જેઓ જડખામાં વેવા દાંતોથી યોડા છે, પણ બન્ને બાજુએ ધારવાળા હોય છે અને તેઓને (Bicus-pids) કહે છે. એ દાંત એક બાજુ એ મળી આઠ છે.

ઉદ્દેશી છઠ્ઠો દાંત જે અણીવાળો હોય છે તેને (Lyc tooth) અથવા આખ સાથે મળી ધરાવનારા દાંત, અથવા તો (Canine tooth) અથવા કુતરાનો દાંત કહે છે, કારણ એ કુતરાના દાંતને મળતો આવે છે. એ દાંત બધા મળી અઢેક બાજુ મળી ચાર છે. એ દાંત પંજી ચાર આગળા દાંતો છે જે, ધણા પાતળા અને હરીની ધાર જેવા હોય છે તે (Incisor or cutting teeth) ચીરનારા અથવા કાપનારા નાનો કહેવાય છે, અને એવા ચાર હોં અને ચાર ઉપર મળી આઠ દાંતો હોય છે આ પરથી જણાય છે જે આપણા દાંતો બધી પ્રકારના છે, જેને બધા જાનવરોથી સર્વથી કુતમ અને સચુર્ણ કહે તો આપણે તેવા છે. પણ અખખળ જેવું તો એ છે જે આપણા દાંતો ધરાવના છતાં આપણે જનમ્મે છીએ ત્યારે આપણે દાંત વગરના હોઈએ છીએ.

જ્યારે જન્મ્યુ જનમે છે ત્યારે દાંત હોના નથી પણ ફક્ત પાસા હોય છે જે પાસાની હોં દાંત હોય છે પણ જ્યારે તે દાંત મોટા થાય છે ત્યારે તે પાસામાંથી ટુકી નિકળે છે. અચ્છાને દાંત તે વખતે નથી હોના તેનું કારણ એજ કે તેઓને તે વખતે દાંતની જડર મોટી નથી તેથી

શરીરની આસપાસ કેવા પ્રકારના અવાજો થાય છે તે આપણા કાનથી આપણે સાંભળીએ છીએ, ગાનનો મંદુર અવાજ ને આપણા ધાકેના મગજને શાન કરે છે, અને કેટલીક વખતે મિતોષ પ્યારો આપણામા ઉત્પન્ન કરે છે, તે પણ કાનથીજ થાય છે. કાન વગર આપણુ ગાયનની ઉત્તમ મનદ નહિ મેળવી શકે. કાન વગર બાપાણો અને વાયજી સામળી આપણે ને જ્ઞાન અને મદ્યુષો પ્રાપ્ત થયે છીએ તે મેળવી શકાતે નહિ. કાનથી, હઠાદર વક્તાઓના બાપાણો મામળા આપણા મનમા ને ઉમતા ઉમેતો પેદા થાય છે, અને આપણી લાગણી શ્રેષ્ઠ બનાવે છે તે થતે નહિ, તેની કાન, એ પણ આપણી બુદ્ધિ આગત્યની હિદી છે.

બીજા ભાગ અથવા વચ્ચેના કાન કહે છે તે ઉપર પડે છે ત્યારે પછવાડે નાનો હાડકાનો ગોખલો અથવા ઝોરડો હોય છે, સઘળા નાના નાના રજકણો (cells) થી બરાબલો છે, જ્યારે અવાજ કાનના પરદાપર પડ્યો કે તે પરદાનો અવાજ પછવાડેની રજકણો વધારી મુકે છે, અને રજકણો પોતે અંદર હીવચાલ કરે છે, અને અવાજ ત્યાંથી થઈ છેક અંદરનો કાન જોડે કહે છે તે ભાગમા જાય છે. એ ભાગ ગોઠવવાયના ઉપરનાં કોટલા જેવો ગોળ ચકર સાથની કરચળીના જેવો હોય છે, જેમાંથી અવાજ ઓડીટરી નર્વ્સ (Auditory Nerves) ની મારફતે આપણા ભેજને સંદેશ પુગાડે છે, જેથી આપણે સાંભળ્યે છીએ. કાનની પનાવટ ધરૂં બિંકટ અને વળાણુસાલાનક છે. અવાજ બારીક જગામાથી એક પગી એક ભાગેમાથી પમાર થાય છે તે જાણુ જાણુ અંદર છે.

આ મગજી ઇંદ્રિયો ભેજ સાથે કેવો સંબંધ ધરાવે છે, તે આપણે જોઈ ગયા છીએ. જ્યારે ભેજ સાથનો સંબંધ છૂટી જાય છે, ત્યારે એ ઇંદ્રિયો પોતાનું કામ કરી શકે નથી. જ્યારે આપણે ઉંઝમા હોઈએ છીએ ત્યારે એ ઇંદ્રિયો પુરતી રીતે કામ કરી શકે નથી. તે વખતે કાંઈ પણ અનાજ મંભગાતો નથી. કેટલાક માણસની આખ ઉંઝાડી હોય છતાં તેઓ જોઈ શકતા નથી, અને લાગણી પણ મદ થાય છે, કાંઈ મારે છે તો એકદમ લાગતું પણ નથી તેથી ભેજુ એ સર્વ શરિરનો રાજા છે, એની હકુમતથી ઇંદ્રિયો અને અન્યવો કામ કરે છે. આપણે નાક, કાન, આંખ, હાથ, અને લાગણી એ બંને ઇંદ્રિયો ભેજ સાથનો સંબંધ તાંત્ર (નર્વસ) મારફતે કેમ રહે છે તે જોઈ ગયા છીએ.

આપણા માથાની દરેક ઈની જાણુ નાજુક પ્રકારની હોવાથી તેઓની સજાગ માટે હાડકાનું ઢાંકણ જાણુ સારું બનાવ્યું છે. આપણને માથા પડે છે કે આપણા માથાપર કેવા હાડકા છે. આજુ માથું ભેજની જોપરી, પછવાડેની તાવડી, બધે સખત હાડકાનું ઢાંકણ કીધું છે જેથી આપણી ઇંદ્રિયો સચવાયતી રહે છે.

જાણું અથવા અનાજની અને શ્વાસ લેવાની નળીની બનાવટ

લોધિ. એ ગળામાંથી અવાજ નિકળે છે, અને આપણો શ્વાસ પણ ફેફસાંમાં જાય છે અને ખોરાક પણ એજ ભાગથી હોજરીમાં જાય છે.

એ ગળાના જુદા જુદા ભાગ છે, એક ભાગમાંથી ખોરાક ખવાય છે અને ખીજામાંથી શ્વાસ જાય આવે થાય છે. જો બુધમાં ખોરાક ખીજા ભાગમાં જતો રહે છે તો અતરસ જાય છે, અને શ્વાસની નળી તરત ખોરાકને બહાર કાઢી નાખવાનો ચત્ન કરે છે, તેથી દાંઝો થાય છે.

ખીજી નળી છે, તે ફક્ત શ્વાસ જવા આવવાને ખાતરજ હોય છે. તે નળીમાંથી જ્યારે હવા બહાર નિકળે છે, અને ચોક્કસ નાના પડદાથી અરધી બહાર નિકળે છે, ત્યારે અવાજ થાય છે, એ વિષે હાલ લખાણ કરવું ત્યાં ઠીક પડતે નહિ, હાલ સાધારણ સમજ જસ છે.

ફેફસાં—LUNGS.

ફેફસાં આપણી છાતી આગળ છે. એ ગળાની હેઠની કિનારીથી તે ઉપરથી પાંચળીના ઉપરના ભાગ જેટલી જગા રોકે છે. એ ફેફસાં બન્ને છુદ્દાં હોય તેમ જાય છે, એ ભાગમાં વેહેંચાઈ મળ્યા છે, એક જામણી આકાર અને ખીજું ડામી આકાર. એનું વજન આશરે ચાલીસ આઉન્સનું છે, અને એનો રંગ સેજ કાળા અને રાતા રંગની મેળવણીના જેવો છે. એ નાકવાની વાદળી અથવા સ્પંજ (Sponge) નાં જેવું અંદરથી ખાંચા ખાંચા વાળું હોય છે. એ ખાંચામાં હવા ભરાઈ રહે છે, એવા ખાંચા અથવા કોષા (Cells) આશરે “૧૭,૦૦,૦૦,૦૦૦” હોય છે. જેવા આપણે દમ લઇએ કે એ બધા ખાંચા (Cells)માં હવા ભરાય છે, અને એ બધાંમાં આખો વખત સોદી ફરે છે, અને એમાં સોદી સુધરે છે. સોદી આખાં શરીરમાં ફરીને એ ફેફસાંમાં આવી માફ થઈ જાય છે. એ સોદીનું સુધરવું આપણે જો ચોખી હવા લઇએ તો થાય છે, કારણ જે ખાંચામાં હવા ભરાય છે, તે સોદીની સાથે મળી સુધરે છે. ફેફસાં ખાંચા ખાંચાવાળું વાદળીના જેવું હોવાથી તેમાં ખરાબ જાંતું અથવા કચરો ભરાઈ રહે અને એ જોડામાં શ્વાસ લીધો ન હોય તો તે કચરો કોદી જાય અથવા જાંતું ખુબ વધી જાય અને એ રીતે ખરીબો રોગ લાગુ પડે છે. (એ વિષે અગ કમરતના વિષયમાં પુરતા

ખુશાસાને માટે જુઓ). કસરત કીધાથી ફેફસાં વાટે ચોખ્ખી હવાની વિશેષ આવ જા થયાથી એવા છાતીના રોગો થતા નથી.

દાણુ, ખહી, દાસો, ન્યુમોનિયા એવા રોગો એ ફેફસાંના બગાડાથી થાય છે, ખહીના રોગમાં તો ફેફસાં સદતર ખવાઈ જાય છે.

ડાક્ટરોને છાતી સાજી છે કે ખરાબ છે તે પારખવાને ફેફસાં બહુ કામ લાગે છે. હવા જ્યારે અદર જાય છે અને બહાર નિકળે છે, ત્યારે ફેફસામાં ચોકસ અવાજો થાય છે, અને તે અવાજો જો ફેફસા સારી હાલતમાં હોય તો ચોકસ પ્રકારનો નિકળે છે એ અવાજ ડાક્ટરો જાંગળી છાતીપર મુકી તપાસે છે અને અવાજપરથી તરત માયમ પડે છે કે છાતી સારી છે કે ખગડેલી છે.

ફેફસાની સાથે હૈડાં (Heart=હાર્ટ)નું જોડાણ હોય છે. અને હૈડાને માખવાને ખાતર ફેફસે ડાખી બાજુએ જરા વળેલું રહે છે.

હૃદય—HEART.

હૈડું ફેફસાની આગળ ડાખી બાજુએ આવેલું છે. અને તેનો આકાર આપણે મુકી વાળીએ છીએ તેવો હોય છે. જેમ કહે છે કે દરેક માણુમનું હૃદય તેની મુકીના જેટલું મોટું હોય છે અને હૃદય જ્યારથી એક બન્ધુ જન્મે છે ત્યારથી તે મરી જાય છે ત્યાં મુકી ચાલુ રહે છે. હૃદય જ્યારે બંધ થાય છે ત્યારેજ માણુસ મરણ પામે છે. એતુ કામ આપણા શરિરમાં લોહી ફેરવવાનું છે. જેમ એક પાણીનો ખજો પાણી ઉગાડે છે તેમ હૃદય આપણા શરિરમાં લોહી ફેરવે છે. હૃદય પુમે છે અને પાણું સંકોચાઈ જાય છે, એ રીતે હીલચાલ કર્યોથી આપણી છાતીમાં ધબકારા થાય છે. હૃદયમાં ચાર ગોખવા હોય છે જે ગોખલાઓને બધ ઉત્તર યતા ટાંકણાં હોય છે. આખા હૃદયની આસપાસ એક પાતળી માસની

નિકળી આખા શરીરમાં ધીરીનસ (artery) વડે ફરે છે અને તે આખા શરીરમાંથી ફરેલું લોહી સધળું ખુર ચાય છે તે દેહસામાં જઈ સ્પર્ક બની પાછું હૃદયમાં જાય છે અને ફરીથી પાછું બહાર નિકળે છે હૃદયના ચાર ગોખનામાંથી બે ગોખવા ડાબી બાજુના છે, એ ગોખ-લાઓ લોહીને શરીરમાં ફરવાને માટે છે, અને જમણી બાજુના બે દેહસામાંથી પાછું ફરેલું લોહી લે તે ઉપરના ગોખના ને “ઓર્ગીકલ્સ” (Atria) કહે છે, જ્યારે નીચલા બે ગોખના “વેન્ટ્રીકલ્સ” (Ventricles) કહેવાય છે ઉપના ગોખના “ઓર્ગી-કલ્સ” મા ઉપરના શરીરનું લોહી વહે છે, જ્યારે નીચના ગોખના, “વન્ટ્રીકલ્સ” મા શરીરના નીચવા ભાગનું લોહી વહે છે હવે લોહી આખા શરીરમાં ધોળી નસો (Arteries), સાધારણ નસો (Veins) અને બાનથી બારિક નેમો (Capillaries) છે તેમાંથી વહે છે ધોળી નસો આખા શરીરમાં પથરાયેલી છે તે નાકે જેમ જાય છે તેમ બારિક થાય છે અને છેલ્લે “કપીલરીઝ” બને છે, જે શરીરના મારિકમાં બારિક ભાગમાં ગતી શકે છે, હવે એ “કપીલરીઝ” પાછી એકઠી થઈને નેમો બને છે, તેની નસો પાછી એકઠી થઈ મોળી નસો (Artery) થાય છે તે જેમાંથી લોહી હૃદયમાં પાછું ફરે છે જેનું હૃદયમાં લોળી દેહમાંથી પાછું ભરાય છે તેનું જ હૃદય ડુગી આવે છે, અને જેનું લોહી એમાંથી બહાર જાય છે તેનું જ સંચાલન જાય છે જ્યારે હૃદયમાંથી લોહી બહાર નિકળે છે ત્યારે ગોખવાના ઢાંકણા બંધ થઈ જાય છે જેથી તે લોહી બહાર પાછું ન આવે તે લોહી ધોળી નસો મારફતે આખા શરીરમાં ફરે છે, સધળું ઠાણું થઈ જાય છે અને સાધારણ નસોવતી દેહસામાં આવે છે, જ્યાંથી આપણા દમમાં ગયેલી ઓખી દવાથી પાછું લાલ ચાય છે અને મોળી નસો વડે હૃદયમાં પાછું રેવા છે એ રીતે લોહી રાત દાહાડો આપણા શરીરમાં વહે છે.

લોહી—BLOOD.

લોહી આપણા શરીરમાં બહુ અગત્યનો ભાગ બજાવે છે. લોહીથીજ આપણી તદરેસ્તી સારી રહે છે, લોહીથીજ આપણામાં શક્તિ રહે છે.

જે લોહી શરીરમાં જગડે છે, તે જલ જલના દરદો લાગુ પડે છે. જે પેલી આગમાંથી એકદમ બહાર વહી જાય તે માણસ અત્યંત નબળાઈથી મરણ પામે વળી લોહીથીજ આપણુ ખાણુ પાચન થાય છે.

જ્યારે ખોરાક જરાબર પાચન થઈ શકે છે, ત્યારે તે ખોરાકનું લોહી મને છે. દરેક ખોરાકથી લોહી વધતુ નથી, પણ ચોક્કસ પ્રકારના ખોરાક-થીજ લોહી વધે છે. લોહીમાં 'એલ્બ્યુમન' (Albumen) અને ખીજા પદાર્થના ખારો હોય છે. લોહી જે પ્રમાણેનું અથવા જે રંગના રજકણોનું બનેતું છે એક રાતા રંગના રજકણો (Red Corpuscles) અને ખીજા સફેદ રંગની રજકણો (White Corpuscles). લોહીમાં રાતી રજકણો બહુ છે, તેથી તેનો રંગ રાતો હોય છે. રાતા રંગના રજકણો શરીરને ગરમિત આપવા, તેજ આપના અને ખુશમીજી રાખવાના કામમાં આવે છે જે માણસમાં રાતી રજકણો વધી હોય છે, તે માણસ તદરોસ્ત, ખુશમીજી, અને ચપળ પડે છે, જ્યારે સફેદ રજકણો વધુ પ્રમાણમાં હોય છે તે શરીરમાંના ખરાબ જીવંતો મારી નાખવા અને ધાર્મી રજ લાવવાના કામમાં આવે છે. લોહી નીચલી વસ્તુ અને ખોરાકનું બનેલું છે — 'એલ્બ્યુમન' (Albumen) "ક્લોરોઇડ ઓફ સોડીયમ" (Chloride of Sodium) "પોટેશીયમ" (Potassium) "ફોસ્ફેટ ઓફ સોડા" (Phosphate of Soda) "ચુનો" (Lime) "મેગ્નેશીયમ" (Magnesia) "લોખડ" (Iron) "ગલ્ફેટ ઓફ સોડા" (Sulphate of Soda) અને "ઓક્સાઇડ ઓફ આયર્ન" (Oxide of Iron). એ બધી વસ્તુઓમાં "એલ્બ્યુમન" (Albumen) માંથી જે કાંઈ શરીરને પુષ્ટિકારક બીજા જોઈએ તે મળે છે.

દરદી માણસમાં લોહી જીવંત પ્રકારનું થઈ જાય છે. સીક માણસ શીકક થઈ જાય છે તેનું કાણુ એ કે લોહીમાંથી રાતા રજકણો ઓછા થઈ જાય છે. 'રૂમેટીઝમ' માં પણ લોહી જગડી જાય છે અને તેથી પણ લોહીની બનાવટમાં ફેર થાય છે. લોહી એ ખરેખર તદરોસ્તીને સરથી મોટો લોભિયો છે, તેથી તેને વધારાની અને સ્વચ્છ રાખવાની આપણી મોટી અને પવિત્ર કસબ છે.

હોજરી—STOMACH.

ટોજરીમાં આપણે ખોરાક રહે છે, અને તે આપણી પાંસળાની બન્ને બાજુનો ભાગ છાતી આગળ મળે છે ત્યાં અને ફેફસાંની નીચે હોય છે. તે સાધારણ માણસમાં દસથી બાર ઈંચ જેટલી લાંબી હોય છે, અને ચારથી સાડા ચાર ઈંચ જેટલી પહોળી હોય છે, અને તેનો આકાર બદામના જેવો હોય છે. ટોજરીનો અંદરનો ભાગ ચીકસવાનો અને ઝીણા તંતુઓ (Nerves) થી ભરેલો છે. મોંમાંથી ગળાની નળી વડે ખોરાક હોજરીમાં જાય છે, ત્યાંથી પાચન થઈ આંતરડાંમાં જાય છે, અને આંતરડા વડે કચરો થઈ બહાર નિકળી જાય છે. જો ખોરાક જોઈએ તે કરતાં વધુ હોય તો હોજરી ખેંચાઈને મોટી થાય છે. જ્યારે ખોરાક હોજરીમાં હોય છે, ઉપરનો છેડો જેમાંથી ખોરાક જાય છે, તે બંધ થઈ જાય છે, અને નીચેનો છેડો જેમાંથી પાચન થયેલો ખોરાક આંતરડાંમાં જાય છે, તે પણ બંધ થાય છે, અને ખોરાક અંદરને અંદર પાચન થાય છે. હોજરીની અંદર ચીકસવાળી વસ્તુ રહે છે અને તેની અંદરનો રંગ બદામી રોય છે.

કેલેબુ—LIVER.

કેલેબુ આપણી જમણી બાજુ પાંસળાની હેડે આવેલું છે, અને તેમાં મુખ્ય ભાગ પિત્ત (Bile) છે. કેલેબુ આસરે ચાર રતલના વજનનું હોય છે. જો કે સાધારણ આંખે તે નક્કર લાગે છે, પણ તે નાના બાગેલું બનેલું છે, અને ધોરી અને બીજી નસોથી ભરપૂર છે. એની અંદર એક નસ છે જેથી આંતરડાંમાં લોહી ફરી તેમાં આવે છે, અને તેજ નસ ફેફસાંમાં થઈ હૃદયમાં જાય છે. કેલેબુમાંથી જે પિત્ત (Bile) નિકળે છે, તે પિત્ત હોજરીમાં ખોરાક પાચન કરવા માટે જોઈએ તેટલું ટોજરીમાં રહે છે અને બાકીનાં પિત્તનો છુટકો રહે છે તેમાં એકડું થાય છે. કેલેબુની બહુ સંખ્યા લેવી જોઈએ, કારણ તેનું પિત્ત બહુ જરૂરનું છે. લોહીનું ફરવું અને હૃદયનો ધબકારો કેલેબુની સારી માડી હાલતપર આધાર રાખે છે. માણસનો યુગ મિત્તન પણ કેલેબુની સારી હાલતપર રહે છે. જે માણસનું કેલેબુ જમણા માટે છે, અને પિત્ત બહુ વધી જાય છે તે માણસ બહુ હિંમતી થાય છે, અને તેને કાંઈ

સાથે વાતચીત કરવા, રમત ચમત કરવા, અથવા હસવા બોલવા ગમતું નથી. કલેજનું ધણું બોલે ઉચ્ચવાથી ખેંચાય છે અને પછી કલેજનું દરદ (Liver-Complaints), થાય છે. કોઇ કોઇ વખત માથુસનું કલેજનું સુણને પાકી આવે છે તે વખત તે માથુસનો જીવ બહુ જોખમમાં રહે છે અને ધણીક વખતે મરણ નિપજે છે. બહુ ખાધાથી પણ કલેજનું બગડે છે.

તક્ષી—SPLEEN.

કલેજની બરાબર સામે તક્ષી હોય છે. તક્ષી ડાબા હાથ તરફ આવી છે, અને વાદળીના જેવી ખાચાખાંચાવાળી હોય છે. આપણાં શરીરમાં તક્ષી બહુ અગત્યનું કામ બજાવે છે અને તે કામ શરીરમાં લોહી બનાવવાનું છે. તક્ષી હમેશાં લોહીયો બરેલી હોય છે. વળી એનું મુખ્ય કાર્ય હવામાં અને આસપાસની ચીજોમાંથી શક્તિના ભાગ તુલસી લઈ શરીરને તેજી આપવનું છે.

આંતરડાં—INTESTINES.

આંતરડાંને હોજરી સાથે સંબંધ હોય છે. હોજરીથી ખોરાક પાચન થઈ આંતરડાંમાં આવે છે, અને આંતરડાંને ખીજે છેડે બહાર નિકળી જાય છે. આંતરડાં ધડિયાળની કમાનની માફક પેટમાં વીંટળાયલા રહે છે, અને તેના બે ભાગ કીધેલા છે; એક મોટો ભાગ અને મિલ્કે નાનો ભાગ. મોટા ભાગને (Large intestine) કહે છે. મોટા આંતરડાંનો છેડો છેક હેડે છે જેમાંથી કચરો બહાર નિકળે છે. જો આખા આંતરડાંને સમાળથી બહાર કાઢ્યું હોય અને નળાની કાની લાંબુ કીધું હોય તો, તે માથુસની ઉંચાઈથી છ ધણુ મોટું હોય છે, અને તે પેટમાં કરચળી વળી રહે છે, જે કુદરતની અદ્ભુત શક્તિનો કાંબો ખ્યાલ આપે છે. આપણી ઉંચાઈથી છ ધણુ મોટું આંતરડું આપણા પેટમાં છે, એ ખરેખર બહુ અજાયબ જેવું છે. એ લંબાઈનો પોણા ભાગ નાના આંતરડાંથી બનેલો છે, બાકીનો પા ભાગ મોટા આંતરડાંનો છે, નાનું આંતરડું ખોરાકમાંની પુષ્ટિકારક વસ્તુ લે છે, જ્યારે મોટું આંતરડું સધળો પાચન થયેલો ખોરાક એકઠો કરી બહાર કાઢી નાખે છે.

બુઝા—KIDNEYS.

બુઝા પેટની અદર તઢીની બન્ને બાજુ એક એક રહે છે દરેક જણને બે બુઝા રહે છે બુઝા ગોળ આકારના કાળા રંગના હોય છે, ચુનાડ અને બીજી રીંગમાંથી અથવા વાન પાપડીમાંથી જે બીયા નિર્મે છે તે બીયાના જેવો તેનો આકાર હોય છે, અને તેઓનું મુખ્ય કાર્ય સોડીમાંથી પીસાખનો ભાગ ખેંચી લઈ તે પીસાખના કુકામાં મોકલવાનું છે. સોડીમાં પીસાખને લાયકનો બધો કચરો બુઝાઓ કાઢી લે છે, આપણામાંથી કેટલીક ઝેરી વસ્તુ કાઢી નાખનાર એઓજ છે. બુઝાના દરેક પજુ બહુ ખરાબ હોય છે મુખ્ય કરી અદર પથરી થાય છે, તે બુઝાનું કુકાનકારક હોય છે ખોરાક જે માદો અને સુતરો નહિ ખાધો હોય તો બુઝાનાં દરેક ઉભરી નિકળે છે. બુઝા અને પીસાખના કુકાને નિકટ સંબંધ છે, એ આપણે જણાવી ગયા છીએ પીસાખનો કુકો નો પાતળો ચામડીની કાચળીના જેવો છે, જેમાં પીસાખ, જે બુઝા એ સોડીમાંથી કાઢાડી હોય, તે એકઠી થાય છે, અને પછી બહાર નિકળે છે

ઉપર દર્શાવેલા શરીરના દરેક ભાગો સ્ત્રી અને મગ્દને સરખા હોય છે, તેજ વર્ણવ્યા છે

ગર્ભસ્થાન—WOMB

સ્ત્રીઓના પેટમાં ગર્ભસ્થાન રહે છે, અને તેમાં બચ્ચુ રહે છે, સ્ત્રીઓને માટે એ મંવંથી અગત્યનો ભાગ છે એ ભાગ પેટની અદર પીઠ આગળ રહે છે, અને ગર્ભની મથળાના જેવું હોય છે. સાધારણ કદની સ્ત્રીમાં ત્રણ ઈંચ લાંબુ, બે ઈંચ પહોળું અને એક ઈંચ જાડું હોય છે, બપોરે ઉમગમાં આવેલી સ્ત્રીમાં તેનું વજન દોઢ આઉન્સ જેટલું, હમેશની વખતે બેધી ત્રણ આઉન્સ જેટલું, અને નવમે મહિને બેધી ચાર આઉન્સ જેટલું હોય છે એની અદર નાના અવયવો અને 'નર્વઝ' લાગીની માફક પથરાયેલી હોય છે. એ તત્ત્વો બહુ હાવાથીજ એ ભાગ પોતાના વિદ્ય કાર્ય. જેવા કે માસિક માદાગીની વખતે દમ્તાનનું વહેવું.

હમેલની વખતે બચ્ચાનું રક્ષણ કરવું, વિગેરે બબ્બે છે. જો કે હમેલની અગાઉ ગર્ભસ્થાન નાનું હોય છે તો પણ હમેલની વખતે પોતાની મેળે તણાઈને તે મોટું થાય છે, અને જન્મ આપ્યા પછી પોતાનું નાનું ૩૫ પાંદું ધારણ કરે છે. એમાં દરદો બહુ ઉત્પન્ન થાય છે, જે દરદો સ્ત્રીના દરદોના વિષયમાં ખુલાસાથી દર્શાવ્યા.

થાન—BREAST.

સ્ત્રીઓની છાતી અથવા થાન, સ્ત્રીઓને માતાની ફરજે બબ્બવવાને વાસ્તે આગાહી આપે છે, અને દેખાડી આપે છે કે સ્ત્રીઓની પહેલી ફરજ માતા તરીકેની છે. છાતી માંસથી બરેથી અને ગોળ આકારની હોનાથી સ્ત્રીની ખુબસુરતી ધણે પ્રકારે વધી જાય છે. ધટમદાર છાતી એ સ્ત્રીની ખુબસુરતીનું મોટું સાધન છે. થાનો જ્યારે એક સ્ત્રી ઉમરમાં આવે છે, ત્યારે શરીરની સપાટી પરથી બહાર ઉપસી આવે છે. એક છોકરી ઉમરમાં આવે છે, અને તદ્દરસ્ત હોય છે, તો છાતી બહુ સારી રીતે થાનો ખીલતા નથી, અને બહુજ મિમાર સ્ત્રીની છાતી તો મરદના જેવી થઈ જાય છે. જ્યારે સ્ત્રીને હમેલ રહેવા માટે છે કે છાતી પુરતી રીતે ખીલી નિકળે છે, થાનોની બોતરી, જેમાંથી બચ્ચાને દુધ મળે છે, તે પણ મોટી થાય છે, અને જન્મ આપવાની વખતે તેમાં દુધ બહુ રહે છે. ધણું કરી થાનોનું ખીલવું, ટાઇટ પેટીઓ અને લેસો પહેરવાથી અટકી જાય છે. એવા પોપાક પહેરનારી સ્ત્રીની છાતી ખીલતી નથી. થાનોના દરદોથી પણ કેટલીક વખતે સ્ત્રીઓ પિડાય છે. થાનો કેટલીક વખતે સુછ આવે છે અને પાકે છે. એવું દરદ છાતીમાં સરદી પેસવાથી, ભીનાસમાં રહેવાથી, મગજ બહુ ગુસ્સામાં રહેવાથી, દુધ બહુ વધી જવાથી, ખુબ ખેંચાન થવાથી અથવા ટાઈટ પોપાક પહેરવાથી જન્મ પામે છે. સ્ત્રીઓ કે જેઓની ખુબસુરતી એ ભાગપર કેટલેક દરજ્જે રહે છે, તેઓએ એ ભાગની ખુબ સંભાળ રાખવી જોઈએ છે અને છાતી તથા પોપાકથી મોકલી રાખવી જોઈએ. એકદમ દીવાં નહિ પણ બધેએતા બદનો પહેરવાં જોઈએ. છાતીના ભાગને કેટલીક સ્ત્રીઓ ધણો તથા પોપાક પેહરી ધણું તુકસાન પુગાડે છે.

હાડકાં—BONES

પ્રાણી માત્ર હાડપીંજરનું ગનેલું છે, અને તેની ઉપર માસ અને ચામડી હોય છે. હાડકાં વડેજ આપણે ટટાર ઉભા ગ્લે છીએ, બેસી ઉભી શકીએ છીએ અને દરેક કામ જાનવી શકીએ છીએ. આખા શરીરમાં બધે દેખાશે હાડકાં છે. હાડકું નીચરી મેગનણીનું અને તે સેકડે ૨૩ ૦૩ ટકા જેટલા ભાગ લોહીને ફરવા ફરવાને વાસ્તે જગાનો હોય છે, ૫૧ ૦૪ ટકા ‘રોગેટ ઓફ લાઇમ,’ ૧૧ ૩૦ ટકા ‘મારબોનેટ ઓફ લાઇમ,’ ૦૦ ટકા ‘ફ્યુથેટસ ઓફ લાઇમ’ અને ૨ ૩૬ ટકા ‘મેગનીસીયા ઓફ સોડા’ હોય છે. એ જાણી જારી અને વસ્તુનું હાડકું બનેલું છે. જ્યારે લોહી હાડકામાં ફરે છે, ત્યારે હાડકું પોતાના જોષ્ઠતા ખારો અને વસ્તુઓ લોહીમાંથી લઇ લે છે અને પછી લોહી આગળ વધે છે.

આખા શરીરનું હાડપીંજર ૨૫૨ હાડકાંનું બનેલું છે. એ હાડકાં જાત જાતના આકારના હોય છે. કેટલાક જાડા, કેટલાક પાતળા, કેટલાક કઠણ અને કેટલાક નરમ હોય છે. હાડકાંને એક એક ગાયે જોડવાને વાસ્તે તેની વચમાં સખત ચામડી જેવી વસ્તુ તે કિરતારે મુકી છે, જેથી એક એક સાથે જોડાયેલું બને છે. જેમ ખારી બાજુને ઉઘડવા ઢાકવાને માટે મિનિગરા હોય છે, તેમ શરીરના સાધા વાગવાને માટે અને હાડકાંને ધસારો અટકાવવા માટે તેઓની વચ્ચે જાડી ચામડી હોય છે. શરીરમાં હાડકાં કાંઈ છુટા રહેતા નથી—દરેક હાડકું એક એક સાથે જોડાયેલું રહે છે.

આંખોનું હાડપીંજર ૮૫ ને ૯૫ રહે છે, જ્યારે જનવરોનું વળેલું છે જેમ આંખોમાં જનવરથી બીજા જાનવોમાં શ્રેષ્ઠ છે, તેમ વળી હાડપીંજરના જાગમા પણ શ્રેષ્ઠ છે. જ્યારે આપણે સાથે સાધાનાં, અને શરીરના દરેક ભાગોના હાડકાં તપાસીએ છીએ ત્યારે આપણા હાડપીંજરની કારીગીરી અતિ ઉત્તમ આવમ પડે છે. દરેક સાધાના હાડકાં એક એક સાથે ધણી ઉત્તમ રીતે જોડેલા છે, જેથી સહેલાઈથી આપણે આપણા શરીર સારી રીતે વાપરી રાખીએ છીએ, અને આપણા દરેક કામખાજમાં વપરાતા હાડકાંને જરા પણ ધમ્મ થતી નથી. જ્યારે પણ ૧ માને ધમ્મ થાય છે, ત્યારે પાછા સધાય છે, એ સધળી કુદરતની બનાવ

વટ ખરેજ સ્તુતીયાત છે. આ નાની ચોપડીમાં એ હાડકાંઓના સાંધે સાંધા સમજાવી શકાતા નથી, પણ માણસના હાડપીંજરનું ચિત્ર જોવાથી તુરત હાડકાંની રચના માલમ પડશે.

માંસ—FLESH.

આપણું માંસ ખોરાક આધારી બને છે. ખોરાકનું લોહી બને છે અને લોહીમાંથી માંસ બને છે. માંસ હાડકાંની આસપાસ રહી હાડકાંનું વજન કરે છે અને શરીરને શોભા આપે છે. માંસ ઘણી મેળવણીનું બનેલું છે. મુખ્ય કરી “એલ્બ્યુમન” (Albumen) “કાર્બન” (Carbon) “હાઇડ્રોજન” (Hydrogen) વિગેરે. જ્યારે લોહી કરે છે ત્યારે એ સમજા તાવો માંસને મળે છે. માંસને ઘણું બાળવામાં આવે તો કાચલા જેવું થાય, તે ઉપરથી માંસમાં કાચલા છે એમ સાબિત થાય છે. “એલ્બ્યુમન” નામનું તત્ત્વ માંસમાં બહુ અગત્યનું છે અને માંસ વધારતું હોય તો એવો ખોરાક ખાવો કે જેમાં ઉપલ્લ તત્ત્વ બહુ હોય.

માસની સાથે વળી ચરબી હોય છે. ચરબી ઘણી થવાનું કારણ તો રોગની નિશાની છે. જ્યારે શરીર રોગી થાય છે, ત્યારે ખોરાકને એકદમ માંસ બનવાની તક મળતી નથી તેથી તે ખોરાક ચરબીના આકારમાં રહે છે, બહુ ખોરાક આધારી પણ ચરબી વધે છે અને કસરત ન કરવાથી પેટપર ચરબી (Abdomenal corpulency) હોય છે. એ ઉપરથી માલમ પડશે કે ચરબી એ એક રોગની નિશાની છે. પણ જોઈએ તે કરતાં થોડી ચરબી તંદરેસ્ત શરીરમાં રહેતી નથી. જ્યારે માણસ બિમાર થાય છે અને ખોરાક લઈ શકતો નથી, ત્યારે તેનું શરીર તેની પોતાની જ ચરબીનો ખોરાક લે છે. આવી વખતે ચરબી બહુ ઉપયોગી થઈ પડે છે. ૫૫

વિગેરે. કેટલાક પાંચો તો દરેક અવયવ માટે ગ્રહે છે. એવા ચીકણા પદાર્થો કુગ્ગને એવા સગમથી મુક્યા છે કે જ્યારે આપણું ઉદય થાયે, અથવા ખીન્ન બાગો જેવા કે હોળરી, ફેફસાં વિગેરે જે કાર્ય કરે છે તે આજે ત્યારે તે દીવચાવથી એક અવયવ ખીન્ન માથે ધમધ ને ખગળ ન થઈ ત્યજ જેમ સાચાનો ધમારો અટકાવવા તેલ નાખવામા આવે છે તેમ આપણા શરીરના માંસાનો ધમારો અટકાવવા આપણા શરીરમાં ચોક્કસ તેજ જેવા ચીકણા પદાર્થો તે કૃપાળુ ઈશ્વરે મુક્યા છે. એ ચીકણા પદાર્થો ઉપરાંત ખીન્ન પાંચોનું શરીરમાં કાર્ય જુદું છે; લેહિ અને તેનું કાર્ય આપણે જોઈ ગયા છીએ. પિત્તનું કામ જોગક પાચન કરવાનું છે અને તે ક્રમેજનમાંથી નિકળે છે. બક્ષગમ છાતીપરની પડે છે, અને તે ફેફસામાં સંદી યાગવાથી, અથવા બગડવાથી ઉપજ થાય છે. નીંધ જે નાકમાંથી વહે છે, તે પણ સંદી ગરમીને લીધે હોય છે. નીંધ મગજની ગરમી અથવા મગ્નીથી થાય છે, અને લેજનમાંથી નિકળી લેજને સાફ કરે છે. આંખમાના આંસુઓનું કાર્ય આખ માફ કરવાનું છે.

ચામડી—SKIN.

ચામડી એ આપણા માંસનું બહારનું દાંડણુ અને એક જાતનું શરીરનું પહેરણુ છે. ચામડીથી આપણા મામની જાળવણી થાય છે, અને શરીરની શોભા રહે છે. શરીરની રોમાન્ગ આપણી ચામડી છે, જે જરા પણ ચામડી નિકળી જાય છે તો આપણને અદરનું માસ લેખ કપારી છુટે છે વળી ચામડીને લાગણી માથે પણ સંબધ છે. ચામડા શું શું અગત્યનો ભાગ બન્યો છે તે જ્યારે આપણે ઉંઠાણની તપાસથી જાણે ત્યારેજ માન્ય પડે છે ચામડી શરીરમાં સર્વથી અગત્યનો ભાગ બન્યો છે. ચામડીની તદ્દરેતીની જીવંતી મનામત રહે છે હોજરી, કોરેજુ અને લેજુ વટીક આપણી જીવંતી નારતે ચામડી ઝરતા વધારે અગત્યના નથી. એક માણસ ખોરાક વગર એક અઠવાડિયાથી વધુ જીવી શકે જો કોરેજુ પણ પોતાનું નામ ન બાળવે તોપણ થોડા દહાડા તે માણસ જીવી શકે, પણ જો ચામડીના કાર્યનો નાશ થાયો હોય તો માણસ થોડા કલાકમાજ મરણ પામે છે તવારીખમાં તે માટે એક જાણવા લાયક દાખલો મોજુદ છે કે જ્યારે પોપ લીયો દશમો (Pope Leo X.) પોતાની ગાદીપર આવ્યો, ત્યારે મોટું મરધમ બાહરે નિકળ્યું તે સરખસમાના એક નાના બાગિકના આખા શરીરને મોનાનો વરખ વળગાવી દીધો, એવું દેખાડના કે સોતેરી જમાનો આવ્યો છે, પણ તમારામીનોના મોટા ગમગટ વચ્ચે તે છોકરો થોડા કલાકમા તાણ તોડ કરી મરણ પામ્યું અનમતા એમ થવાનું કારણ એટલુંજ કે ચામડીના ઝિદો બધા થઈ ગયાથી તેમા પરસેવો અને દવા જઈ શક્યા નહિ એ ઉપરથી જણાશે કે આપણી ચામડી કેટલું અગત્યનું કામ બજારે છે ચામડી જે પડની બનેલી છે, ઉપરનું પડ જેને આપણુ નજરથી જોઈ શક્યે જીએ તેને "ક્યુટીકલ" (cuticle) અથવા "સ્કાફ સ્કીન" (scarf skin) કહે છે, અને તેની બગાજ હેડળ જીજી પડ છે જેને "ક્યુટીસ" અથવા "ત્રુસકીન" (cutis vera or true skin) કહે છે. જ્યારે આપણે ચામડીનું ઉપરનું પડ તપાસ્યે જીએ ત્યારે તેમાં કેટલાક છિદ્રો અને કેટલીક ગ્રીણી ગ્રીણી

વિગોડીઓ માલમ પડે છે. ચામડી જુદે જુદે ઠેકાણે, જુદી જુદી પદ્ધતિઓની હોય છે : જેવી કે દાથોની હથેલીની અને પગની એડીની ચામડી જાડી હોય છે, ત્યારે ખીજા ભાગોની પાતળી હોય છે. ઉપરની ચામડીના નાના પ્રમાણનો બહુ સંકેતિયતા હોય છે, ત્યારે નિચલા ભાગના બહુ છુટા છુટા હોય છે, જેથી ખીજું પડ બહુ પાતળું હોય તેમ હોય છે. જ્યારે દાથ પર નાનો કાપ પડે છે અને જો ઉપરનું પડ તે કપાય છે તો કાંઈ લાગતું પણ નથી અને લોહી પણ નિકળતું નથી; ઉપર પણ જ્યારે ફેટેનું પડ કપાય છે ત્યારે લોહી નિકળે છે અને ચમકે છે. ફેટેનના પડમાં ઉપરનાં છિદ્રોની નળીઓ રહે છે, જે મારફતે ઉપકાં છિદ્રોમાંથી પરસેવો બહાર આવે છે. બહારની હવા પણ એજ છિદ્રોથી શરીરમાં જાય છે.

ફેટેનનું પડ આપણે કંતુ તેમ નાના પ્રમાણનું બનેલું છે જેને અંગ્રેજીમાં સેલ્સ (cells) કહે છે. ‘સેલ્સ’ નો રંગ જરા કાળો હોય છે, અને તેથી ઉપરના પડના ‘સેલ્સ’ અને નિચેનાં પડના ‘સેલ્સ’ તુરત ઓળખાઈ આવે છે. નિચેના પડનાં ‘સેલ્સ’ પર માણસની ચામડીના રંગનો આધાર રહે છે. હવે જો નિચેના પડનાં કાળા ‘સેલ્સ’ બહુ હોય તો ચામડી કાળી દેખાય છે. કાળી ચામડીના માણસોનું કારણ એજ કે તેઓની ચામડીના નીચેના પડમાં કાળાં ‘સેલ્સ’ વધુ હોય છે. ત્યારે ચામડીના ખીજાં પડમાં ઉપરના ‘સેલ્સ’ ઓછા અથવા વધતા હોય તે પ્રમાણે ચામડી મરદ અથવા કાળી થાય છે.

ચામડીવળી પડનેવો થાય છે તેથી લોહી મુખરે છે, લાગણી થાય છે, આખા શરીરની સાચવણી થાય છે અને તદ્દરોગી વધે છે.

મર ધરેસમમ ધીવસનની ગણતરી પ્રમાણે મોટી અનુપમ જેવી વાત એ માલમ પડે છે કે ૨૮ માસની છિદ્રની નળીમાંથી આપણો પરસેવો બહાર નિકળે છે. એ અદ્ય પોતાની ગણતરી નીચે પ્રમાણે કરે છે.—

“ચામડી છિદ્રોથી બરેલી છે, એ છિદ્રો એક ધ્રુવ ચામડીમાં લગભગ ૨૮૦૦ હોય છે, અને પા ઈંચ જેટલી તેની આંધે નળી હોય છે તેમાંથી ઘણું પરસેવો ચામડીમાંથી બહાર આવે છે. એક ચોરસ ઈંચ

જેટલી જગાની નળીઓ એક એક સાથે જોડી લખાવ્યે તો ૭૦૦ ઈંચ જેટલી લાંબી થાય. માથુસના શરીરમાં આવા ચોરસ ઈંચ તો ૨૫૦૦ છે, અને બધા મળી છિદ્રો ૭,૦૦૦,૦૦૦ હોય છે ! બધા છિદ્રોની નળીઓને જો સાથે જોડયે તો ૧,૭૫૦,૦૦૦ ઈંચ લાંબી થાય, - એટલે ૧૪૫,૮૩૩ ફીટ થાય અથવા ૪૮,૬૦૦ વાર એટલે ૨૮ માઈલ થાય ! ”

વાળ—HAIR.

વાળ બહુ ખારીક હોય છે. પણ જ્યારે સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર મારફતે જોધયે છીએ ત્યારે તેમાંની બનાવટ બહુ જાણવા લાયક માત્રમ પડે છે. વાળ શરીરની ચામડી ઉપર ઉગે છે. ગરમ લોહિનાં જનવરો હોય છે તેઓનેજ વાળ હોય છે, પણ માછલી, સાપ, કીડા વગેરેને વાળ હોતા નથી, કારણ તેઓનું લોહિ ઠંડું હોય છે. વાળ માથુસના શરીરના દરેક ભાગ ઉપર ઉગે છે, શિવાય હાથની દુયેરી અને પગની પાટલી. વાળની જડાઈ, પાતળાપણું, રંગ અને ઉગવાની ઢબ જુદા જુદા માથુસોમાં જુદા જુદા પ્રકારની હોય છે. સ્ત્રીઓ કરતાં મરદમાં વાળની વધ બહુ હોય છે. કારણ વેદક શાસ્ત્ર જણાવે છે કે સ્ત્રીઓને માસિક માંદગી વખતે વાળ બનવાની વસ્તુ પણ જતી રહે છે, જેથી સ્ત્રીઓને આખાં શરીરપર વાળ હોતા નથી. વાળની અંદર જલદીથી ગરમી પેવસ થતી નથી તેથી, ગરમીથી આપણા શરીરનું વાળ રક્ષણ કરે છે. વાળથી આપણું શરીરનું રક્ષણ થાય છે એટલુંજ નહિ પણ આપણા શરીરની શોભા વધે છે.

શરીરની ઉપર વાળની બહુ જરૂર છે. વાળ આપણા લોહીનાં તત્વના બનેલા છે. વાળની બનાવટમાં આપણાં લોહિમાંથી “બાઈસલ્ફેટ ઓફ પ્રોટીન” (bisulphate of protein) અને બીજી વસ્તુઓ વપરાય છે. જુદા જુદા રંગની વાળની મેલવણી જુદી જુદી હોય છે, જે નીચે પ્રમાણે છે;—(૧) જનવરી પદાર્થ (૨) એક સલ્ફેટ તેજ નકકર અવસ્થામાં (૩) બીજું તેજ જુરા લીવા રંગનું (૪) લોખંડ (૫) “ ઓક્સાઇડ ઓફ મેનગેનીસ ” (Oxide of Manganese) (૬) “ ફાસફેટ ઓફ લાઇમ ” (Phosphate of Lime); (૭) કાર્બોનેટ ઓફ લાઇમ (Carbonate of Lime) “ સાઇલેક્સ ” (Silica) અને ગંધક (Sul-

phur) આ ઉપથી આપણને માન્ય પડે છે કે આપણા વાત કેટલી બધી વસ્તુના બનેલા છે આપણા વાગો બહુ મનજીવ દોષ છે વાગથી ઘણો વગન દીગાવી શકાય છે

જો આપણો હાથ આપણે તપાસ્યે તો તેની બહાર ટેલાક વાગો દોષ છે એ વાગો ચામડીના છિદ્રોમાંથી બહાર નિકળે છે એ છિદ્રોમાં અથવા તો ચામડીની અંદર વાળની જગ્યાની ખોલી અંદર નથી રહે છે, જેમાંથી વાગ બહાર કુટે છે જગ્યાનો શરીરની રચનાનો અભ્યાસી માસપીગી (Muscular), એ ખોલી અથવા નીચીને ઝાડના કુડા સામે સરખાવે છે, અને વાગને ઝાડ સાથે સરખાવે છે વાળ એક પોમળ નળીના જેવો હોય છે અને તેનો રંગ અંદરના પોમળ ભાગમાં ચોક્કસ વસ્તુ અથવા રક્ત-છોને આધારી છે જ્યારે વાળને શુદ્ધ મહર્ગક્ય તરીકે તપાસે તો એ તરફ તેની બહારનો ભાગ જે આપણને જુલો લીધો લાગે છે તે લીધો લાગતો નથી પણ અત્યંત દિસે છે, અને જો શરીરના કોઈ ભાગમાંથી જાડો વાગ ઊભો થાય તેની ઉપર આમની ઉપરથી તે જેટલું અને તેથી ઉપર દેરવી દેવતો આપણે આગળીને પણ અત્યંત માત્રમ પડે. જ્યારે માત્ર એ અભ્યાસની બારીક માથો દોષ અને પડી ઉપના મત્રમાં મુક્યો હોય તો તેમાંથી વાગના જુલો પદ માન્ય પડે પહેલો ભાગ જે બહારના પડનો બનેલો છે તે લીધો માત્રમ પડે, અને તેની અંદર પહોળા “મે.મ.” હોય છે, અને બાગમાં માથા માથા જેવું હોય છે, અને ઊંચે બાગ તરફ વચ્ચેનો ભાગ છે જે છુટા છુટા “સેલ” નો બનેલો છે

ચાય છે. નખ એ હાથની ગોભા છે : નખ વગર હાથ બેઠોળ લાગે છે. વળી નખ આપણા આંગળાના છેડાની સભાગ રાખે છે. નખ વગર આંગળાના છેડા ખરાબ થઈ જતે, અને કામ કાજ કરતાં જરા જગમાં ધમ્મ થતે. નખની વધ પણ વાળની માફકજ ચાય છે; નખ હ મેશા કાપવાની જરૂર છે, કારણ એમા ખરાબ વસ્તુઓ ભરાઈ રહે છે, દાહી જાય છે અને દાહીને તેનું ઝેર તેમાં પ્રવેશ થઈ આંગળા કોહોનાડી નાખે છે, અને કેટલીક વખતે તે ઝેર આખાં શરીરમા પ્રવેશ ચાય છે. કાંઠા ચમચા વગર જો કાંઈ માણસ ખાતું હોય તો નખમા રહેતો નજીસ કચરો ખાધામાં પણ બેળાય છે, અને એ રીતે ખાધામા પણ ખરાબ વસ્તુઓ આવે છે. કાંઠા ચમચાએ ખાવાની મુરોપિયનોની રીત પણ એજ કારણને લીધે છે. નખને હ મેશાં કાપવાં. મોઢાં નખને સાફ રાખવાં સુશકેન પડે છે નખ કાપવામાં પણ સભાળ રાખવી જોઈયે. મુખ્ય કરી પગના અંગુઠાનું નખ સભાળથી કાપવું જોઈયે, કારણ તેનું ખુણુ કેટલીક વખતે માસમા પેસી જાય છે, અને ઘણીક વખતે અંગુઠામાં બહુ દુઃખ પેદા કરે છે, અંગુઠો સ્વચ્છ આવે છે અને પાકે છે.

શરીરની રચના આપણે જોઈ ગયા છીએ. વાળ અને નખની રચના પણ જોઈ ગયા છીએ, અને તે રચના કેવી વખાણુવા લાયક, જાણના લાયક અને સ્તુતીપાત્ર છે તે તો આપણે એ બાબતનો અભ્યાસ કર્યો ત્યારેજ માન્ય પડે છે. દરેક અવયવમા કુદરને ઘણી કરામત કરી છે અને ઉંડું ડહાપણ વાપર્યું છે, જે આપણને સ્પષ્ટ રીતે જણાય છે વાળ જેવી નજીવી ચીજની શું કરામત છે તે આપણે જોઈ ગયા છીએ, અને એવી એક ચીજમા આટલી કરામત હોય ત્યારે કુદરતની શક્તિ કેવી અમળ અને મહાભારત હશે તેનો ચોડાક ખ્યાલ આવે છે. જે એક માણસ પરમેશ્વરની શક્તિ પિછાણવા માગતો હોય અને તે કિંતારની કામેલ બુદ્ધીનો ખરો ખ્યાલ કરવા ચાહતો હોય તો તેણે પેહલાં પોતાનાં

તેઓને તનદરેત્ન દ્વારતમાં કેમ સુખવા તે જાણી શકારો. આપણુ શરીરની કાગીમગી ઇશ્વરની પેદાવણમાં શ્રેષ્ઠ છે. જ્યારે આપણુ શરીરની રચનાતો અબ્યાસ કરીશું ત્યારે જનનવર જેવી નજીવી છાંદગી ગુજરવાને આપણુ શરમાશું અને હમેશાં આપણી શ્રેષ્ઠાઈ જાળવી રાખશું. આપણે હુપર જોઈ મયા છીએ કે આપણે જે સ્વીજથી જનનવરો પર શ્રેષ્ઠાઈ ભોગવ્યે છીએ તે આપણી વિચાર કરવાની શક્તિથી છે. ત્યારે આપણી ધાર્મિક દરજ છે જે આપણે વિચાર કરવાની શક્તિ ખિલવવી, સદ્ગુણી વિચાર હમેશાં કરવા, નીતિમાન રહેવું અને જનનું જ્ઞાન સંપાદન કરવું. જે વખતે આવા સુદગુણો આપણામાં આવશે ત્યારે અને ત્યારેજ જનનવરો પરની આપણી શ્રેષ્ઠાઈ કાયમ રહેશે, નહિ તો જનનવર જેવાંજ રહી જઈશું, બધકે જનનવરો અને આપણામાં યોડોજ તકાવત રહેશે. માટે દયાશુ પ્રભુએ આપણને સર્વથી મોટી બહેસ જે વિચાર શક્તિની કીધી છે, તેને ખિલવી બધા કામમાં વાપરવું, અને જ્ઞાન મેળવી તે દયાશુ પરમેશ્વરે આપણી શરીરની જે આવી ઉત્તમ કારીગીરી બતાવી છે તેની પિઠાણુ, તે સાહેબે કામેલની બાંધગી રૂપી વખાણથી કરવી, એ દરેક માણસની પરિત્ર દરજ છે, જે દરજ અંદા કરવી એવીજ દરેક આદમીની દરખાજની પ્રમાણીક ઇચ્છા અને કેમેલ હોવી જોઈએ.



પ્રકરણ ૮ મું.

પ્રુખસુરતી કેમ મેળવવી ?



‘ How shallow and false is the notion that personal beauty is a frail and fleeting thing. It triumphs over wisdom and virtue, not only in life but in death,—redeems or veils both folly and crime, and sweetens the saddest passages of history.’
—TALFOURD.

“ શારિરીક પ્રુખસુરતી એક ક્ષણભંગુર અને નાશવત ચીજ છે એ ખ્યાલ કેવો ઘાલકો અને ખેદિ છે ? જીવતા જીવતા નહિ પણ મુલા પાછળ પણ તે (પ્રુખસુરતી) દહાપણ અને નીતિ ઉપર જીવ મેળવે છે—મુખાઈ અને ગુનાઈ બન્નેને બચાવે છે અથવા છુપાવે છે, અને ઇતિહાસના અતિ દુઃખદાયક દૃશ્યોને મધુરતા બદલે છે ”

• તેલકોર્ડ

આ પૃથ્વી ઉપરનો દરેક આદમી પોતાને પ્રુખસુરત જોવાને પ્રુશી હોય છે, અને પ્રુખસુરત હેખાવાની કોશિશ કરે છે. દરેક માણસનો પ્રુખસુરતીનો ખ્યાલ કાંઈ આરજ હોય છે, અને પ્રુખસુરતી મેળવવાને જુના જુના રસ્તાઓ અખત્યાગ કરે છે. કેટલાકે પ્રુખસુરત હેખાવાની બધી કોશિશ છતાં બદસુરતજ હેખાય છે, અથવા પ્રુખસુરતી મેળવવાની તેઓની ત આપણામા વખાણ પેદા કરી શકતી નથી જો કે પ્રુખસુરત બન-મા એક આદમીનો ખ્યાલ એવો હોય છે કે બીજાને પ્રુશી કરતું પણ ની પ્રુખસુરતી મેળવવાની રીત એની હલકા પ્રકારની હોય છે, કે પ્રુખસુરતી મેળવવાને બદલે તે ઉનટો બદસુરત બને છે. કયો આદમી એવો હશે ? જો પ્રુખસુરતી વખાણવા અને પ્રુખસુરત બનવાને કોઈ એક

ઉત્તમ કારીગરી બનાવી છે ત્યારે તે કારીગરીને જેમ હમદા અને શોભા-
ગમાન રખાય તેમ રાખવી, અને તે કારીગરી બીજાની આંખમાં સારી
દેખાય તેમ સુધારવી; પણ દરેક કાશિદમાં નેક અને હમદા વિચારો રાખવા-
નબળા વિચારોથી ખુબસુરત દેખાતું એ કેવળ એક બાતની બાત છે.
ગુલાબ જે કે ખુબસુરત છે પણ તેના પમરાટથીજ આપણે તેને વધુ
આદરે છીએ, તેજ પ્રમાણે એક ખુબસુરત સ્ત્રીમાં નીતિ અને સદગુણો
ન હોય તો તે ખુબસુરત હોય તે છતાં જાની માણસનો આદર અને
સ્તુતિ મેળવી શકત નથી, તેથી દરેક ખુબસુરતી મેળવવાની કારોદયમાં
સદગુણો આમેજ થવાજ જોઈએ, ને નબળા વિચારને મિનોઈ વિચાર
અને મિનોઈ ખુબસુરતીથી મારી હાડવા જોઈએ.

જાણીતો લખનાર પ્રોફેસર જોર્જ લેનાર્ડ ખુબસુરતી વિશે નિચે
પ્રમાણે લખે છે.—જાણીતો યુનાની ફિલસૂફ પ્લેટોએ એમ દર્શાવ્યું છે
કે સર્વથી મોટી અને હમદા બક્ષેશ જે કુદરત આપે છે તે એક સર્વથી
સરસ સમજ શક્તિ અને બીજી ખુબસુરતી છે. તે ફિલસૂફે આ બેટા
નસીબ, જન્મ અને સત્તા કરતા આદી. કેટલાઓ એ ફિલસૂફીથી વેગળા
જઈ કહેરો કે અમને તો તદ્દરોસ્તી આપો, પણ આપણે માઠ રાખવું
જોઈએ કે ખરી ખુબસુરતી ધરાવનાર નસીબવાન માણસ જરૂર કરીને
તદ્દરોસ્ત હોય છે, કારણ કે જ્યારે પહેલી બક્ષેશ બીજા વગર મળી
શકેજ નહિ ત્યારે બીજી બક્ષેશ પહેલા વગર મળી શકે છે જે લોકો
દુનિયાની ઇતરાજને યગ દેહન કથારે છે તેઓએ પણ ખુબસુરતીને ધિક્કારવી
ન જોઈએ. પેદા કરનાર પોતે ખુબસુરતીનો ખોદા છે, જેના દરેક કામોમાં
ખુબસુરતી હાજર છે આપણી મક્કસદને માટે કુદરતની ઉપર એકજ
નજર બસ છે. બહેસ્તમાના પક્ષીઓ તેઓના સુદર પીછાઓમાં, મોર
તેની સુદર પુછડી સાથે, ઉડતા પતંગિયા તેઓની નાજીજ શોભામમાન
પાખોથી, ફુલો તેઓના ખુબસુરત રંગ, રૂપ અને અવરતામાં એક એકની
સાથની સરસાઈમાં કેવા દિપે છે? બંધી ચીજમાં માણસનો ઘાટવટમ
સુદર છે. જે સપૂર્ણ હોય જોઈએ અને જે ખોદાએ પહેલા સપૂર્ણ
બનાવેલું હતું તે ઉપર વિચાર કરો.”

ઉઘી ચીજોપરથી ઉતરીને આપણે ખુબસુરતીની કિંમત દુનિયાધ વેદવારોની નજરથી જોઈએ. એ ખુબસુરતીમા બહુ ઉંચ ફાયદા છે. આપણો ચહેરો આપણી જીવગીતો જોગવાની હાનતમાં ચાલચલણ પ'ગી ખીજ અગત્યની જગ્યા લે છે. દોસ્તી ચાલચલણની પિછાણથી ચાલ તે પહેલાં ચહેરાના આકર્ષણથી મુખ્ય કરી ચાલ છે, અને એવી ધણીક જોગખાણો છે જે ખ્યારમાં ખીલી નિકળે છે.

એક દુધનાળીને તેની પાસે શું દેવત છે એવું એક ઈતર જવાને પુછતાં તેણીએ જવાબ આપ્યો 'My face is my fortune' 'કે મારો ચહેરો મારું નસીબ છે' તે કાંઈ અર્થાધનો જવાબ હતો નહિ. બેસક તેણી પરણનાના વિચારમાજ હતી. ખુબસુરતીના ફાયદા એ વતરોગે આપણી જીવગીતની લક્ષતમા બહુ કિમતી ચક્ર પડે છે. ધણા ધંધા ધાપામા વારંવાર બને છે કે સારા ચહેરાવાળાં માણસની તેના બક્ષામણુ-પત્રો કરતાં વધુ પિછાણ ચાલ છે. જીવગીતના ધણા બનાવોમાં મરદો અને ઝોરતોને અનુભવ મળે છે કે તેઓનો ચહેરો તેઓનાં નસીબ સાથે બહુ નિકટ સંબંધ ધરાવે છે. એમ કહેવામાં આવે છે કે 'ખુબસુરતી એ સોનાનો રાજ દડ છે, કે જે સુખ દુખની ઉપર બહુ અમર કરે છે, નસીબને મુકરર કરે છે, જાનોપર રાજ કરે છે અને બાદશાહી ઉપર કાબુ ધરાવે છે.'

‘ખુબસુરતીનું’ પૃથક્કરણ.

સપૂર્ણ ખુબસુરતી તો કવિની કલમથી, ચિતારાની પીછીથી અને પુતળા કોટરનારના હથિયારથી દર્શાવવામા આવે, પણ કુદરત માતા પોતાના છોકરાપર કોઈ કદાચળ બક્ષે છે. ખુબસુરતી બે જાતની હોય છે, એક ખુદ માણસની અને બીજી કલ્પિત. પહેલી તો એકજ માણસના જીદા જીદા ચહેરાના સુંદર ભાગોની હોય છે, બ્યારે બીજી ખુબસુરતી જીદા જીદા માણસોના જીદા જીદા સુંદર ભાગો સાથે મળીને જે ‘ખુબસુરતીનું’ વર્ણન ચાલે તે છે. એરીજ રીતે સુંદર માદના ભાગોની ખુબસુરતમાં ખુબસુરત ઓઝોમાંથી અને ઉમદ માણસોમાંથી ચુંદી કાઢીને યુનાની કોતર-કામ કરનારાએ પોતાના કિસમી હાથોથી દેવતાઓ અને દેવીઓના પુતલાં કોતર્યાં હતાં, જે હજી સુધી કાગીમીરીમાં ઉત્તમ ગણાય છે.

પ્રુખસુરતી એ સુ છે ને મઠથી સરસ રીત દરશાવે તો કદાચ એમ કહી શકાય કે પ્રુખસુરતી એ 'મધુરતા' (Harmony) છે. ચહેરાની પ્રુખસુરતી એટલે દરેક તેના ભાગની સુદરતા ધારતી રંગની પ્રુખસુરતી ચહેરાની ઉપરની આકૃતિ (Shapes) માં, ચાન ચલણની પ્રુખસુરતીમાં જાણીતા જાણુ સદગુણોનો દર્શાવો સબધ હોય છે. દેખાવની પ્રુખસુરતી, તુરતની અને ચોક્ક વખતની લાગણીમાં હોય છે વોકર (Walker) જેવા જાણીતા ચરીરના અભ્યાસીના કહેવા પ્રમાણે પ્રુખસુરતી ચહેરાની એક બાજુ (Profile) એટલે ચહેરો આમે જોતા હોય તે વખતે નહિ પણ એક ગમ કાળી અથવા જમણી ગમથી જોતો હોય ત્યારથી જોવાની ઢગપર આધાર રાખે છે, એ મુખ્ય કરી એક લીટી કે જે કપાળ અને નાકની ટીચકી સુધી દોઝિયે તે પર આધાર રાખે છે. એ લીટી સીધી અથવા વાકી હોય તેની ઉપર પ્રુખસુરતીના વધવા અને ઘટવાનો આધાર રહે છે. ચહેરાની, કપાળની અને નાકની એ બાજુ જેમ મરખી માલમ પડે તેપર ચહેરો બપકાદાર અને નરમાસવાવો માલમ પડે છે. પ્રુખસુરતી (Beauty) અને સુદરતા (Harmony) અથવા મોહિની (Prettiness) એ બેમા મોટો ફેર છે. પ્રુખસુરતીનો આધાર ઘટમદાર અને ચોક્કસ પ્રમાણના ચહેરાના ભાગો અને તેઓની મધુરતા (Harmony) પર રહે છે, જ્યારે સુદરતા અથવા મોહિની તે દર્શાવી ન શકાય તેવી લાગણી છે અથવા જે પ્રુખસુરત ચીજ નિહાલવાથી આપણી આંખ અજાણ જાય છે, અથવા તો ધ્યાન ખેંચાય છે તે છે એક ચેહરાને આપણે સુદર કહી શકાયે, જ્યારે તે પ્રુખસુરત નહિ કહેવાય આપણી આંખને પ્રિય લાગે તે ચહેરો સુદર કહેવાય, પણ જ્યારે તે ચહેરાપર એક ચિતારાની આંખે નુમ્તેચીની ઝરી તેના દરેક ભાગોનું પ્રમાણ કાઢતા જે બરાબર જણાય તો તે ચહેરો પ્રુખસુરત કહેવાય જે કે કેટલાક ચહેરા પ્રુખસુરત ન હોય તે છતાં તેવા ચહેરાપર આપણે પ્યારની નજરથી જોઈએ છીએ, કારણ સાધારણ નાક કાનના ઘટમમા ફેર હોય તે સાધારણ નજરે માનમ પડતો નથી જે ખીજ ભાગો, જેવા કે તેજી આંખો અથવા સુદર ગાલો હોય છે, તો ખીજ ભાગની ખેડ આપણુ ઢાકી નાખે છે તેથી પણ ચહેરો સુદર લાગે છે.

અને આપણું ધ્યાન ખેંચે છે. ડૉક્ટર ઇ. યંગ (Dr. E. Young) કહે છે કે, 'સૌ ભવિની ખુશસુરતી એ શું છે? એ તો મિનોર્ડ રૂપ છે કે જેની અંદરથી બધી સુદૃઢતા ઝલકી નિકળે છે. જે (સુદૃઢતા) સુરજની માફક જે જે ચીજ તેની વચમાં હોય તેને રોશની આપે છે.'

ભણીતો કવિકીત્સ (Kitts) કહે છે કે 'A thing of beauty is a joy for ever' 'એક ખુશસુરત ચીજ હંમેશની ખુશાની છે.'

કેટલાક કવિઓનું મત એવું હોય છે કે ખુશસુરતી સાથે નેક્રી અને સદૃશ્યો હોય તોજ એક સૌને આપણે ખુશસુરત કહી શક્યે.

કવિરાજ શેક્ષપીયર કહે છે કે "આ ખુશસુરતી ક્યારે ખરી ખુશસુરત દેખાય, કે જ્યારે તેણી સાથે સચાઈનો શબ્દમાર હોય. શુભામ સુંદર છે, પણ તે બહુ સુંદર તેના પમરાટથી લાગે છે." એ. રામસે (A. Ramsay) લખે છે કે "ખુશસુરતી, જે તે ચામડી નેટલી ઉદા-હુમાન હોય તો તે મે મહિનાના કુલોની માફક કરમાઈ જાય છે. પણ તેનું મૂળ અંદર ગંધું હોય તો કરમાયા વગર હંમેશ રહે છે.

જે સદૃશ્યો મરોરદારના હૈયામા કોતરાયા હોય, અને જે બરધારમાં તેની પિછાણ કરવાની શક્તિ હોય તો પ્યારનો આતસ લાંબી મુદતથી અથવા જીંદગીની ઉપન પાપળથી ખુશનો નથી."

બ્રન્ટ (Bronte) નિચે પ્રમાણે પોતાનો વિચાર દર્શાવે છે: "અરે! જોએ! આથી પ્યારી હોય છે? સદૃશ્યો, વક્ષાદારી, હંખની વખત સહન શક્તિ અને કસેટીપરની તપાસની વખતની ખમવાની શક્તિઓથીજ સૌની ખુશસુરતી રચાઈ જાય છે; તે તેણી મિનોર્ડ રૂપ આપે છે, અને દિવેરતાઈ બેઠનપણામા દાખલ કરે છે."

આ લખાણોપરથી માવમ પડે છે કે ખુશસુરતી સાથે નેક્રી અને સદૃશ્યને બહુ સંબંધ છે. એવા સદૃશ્યો ખુશસુરતીના શબ્દમાર છે, પણ જેઓને કુદરતે ખુશસુરત બનાવ્યાં નથી તેઓએ પોતાના સદ-રૂપોથી ખુશસુરતી કેમ મેળવી શકાય અથવા ખુશસુરતી મેળવવાને સૌએ શું જ્ઞાન મેળવવું જોઈએ, અને ખરી ખુશસુરતી ચામાં સમાવડી છે તે જાણવું જોઈએ.

પ્રોફેસર બાઇડ સેનાઈ જણાવે છે કે “સ્ત્રીમાં પ્રુજસ
તબદા અથવા ત્રણ ઉમર છે. દરેક તબદા તેણીની જીંદગીમાં મોડેલે
જાળવે છે; પહેલો તબદા જન્મથી ને વેરો આવે છે ત્યાં સુધીનો હોય. ૨
એજ વખતે ચહેરામાં અને ઘાટઘટમમાં કાચમનુ બધારણ થાય છે,
અને ટુપ જેમ પુ બહારમાં ખીલી નિકળે છે તેમ ખીલી નિકળે છે.
ખીલે તબદા જ્યારે એક હોઠગી સ્ત્રી કહેવાય છે ત્યારથી તે ચાલીસ
વર્ષની ઉમર સુધીનો છે. આ તબદાની શુરઆતમાં તેણીની ગરદન
મોડી થાય છે, તેણીનો અવાજ ફેરવાય છે, તેણીની આખ વધારે ચળકની
સાથ છે અને તેણીની પ્રુજસુરતી વધારે ધ્યાન ખેંચે એવી હોય છે.

“ત્રીજો તબદા ચાલીસ વર્ષની સાઠ વર્ષ સુધી રહે છે, એ વખતે
ચહેરા અને આંખો ઘટમ, નરમ અને પોપચાં જેવો દેખાય છે, ચરખી
આંગમાં સહેસાધથી તવાઈ જતી નથી. જેથી શરીરમાં ચામડી લેલગ અને
ખીલ ભાગેભા એકડી થાય છે. આથી વારંવાર મ્હેલપરની કરચલી જે
ચામડી ખુલાવી નાખે છે તે નિકળી જાય છે અને ફરીથી તાજગી આવે
છે. કેટલીક વખતે જુવાનીના જેવી પ્રુજસુરતી રહે છે, એ જીંદગીના
ભાગને ‘Age of return’ અથવા ઉમર પાછી ચર થવી એમ
કહેવાય છે. જ્યારે એ તબદા પસાર થઈ જાય છે, ત્યારે પ્રુજસુરતી
દંમેશની જતી રહે છે.”

કેટલીક સ્ત્રીઓ ખીલ દગ્તા વધુ વખત પેતાની પ્રુજસુરતી
જાળવી રાખી શકે છે. એક હાલનો જણીનો લખનાર જણાવે છે કે
“સ્ત્રીની શરીરની પ્રુજસુરતી પચાસ વર્ષની ઉમર સુધી રહે છે. પાંત્રીસથી
ચાલીસ વર્ષની અંદર પ્રુજસુરતી શ્રેષ્ઠાઈની યોગે યુગતી નથી. ઇતિ-
હાસમાં વારંવાર દાખલાઓ માલમ પડે છે, કે એજ ઉમરમાં નામાંકિત
સ્ત્રીઓએ પોતાની પ્રુજસુરતીના બહારમાં લગ્ન કીધા છે.”

“કાંઈ પણ માણસ જેણે ફિલસૂફી (Philosophy તત્ત્વ જ્ઞાન
(Metaphysics), અને શરીરની રચના (Physiology) નો જરાબર
અભ્યાસ કીધો હશે તે કદી પણ ના કદી ચક્રો નહિ કે પ્રુજસુરતી
સવળાથી મેળવી નહિ શકાય.” ઉપરો લખનાર જણાવે છે કે “હું પ્રુજ-

સુરતીનો સાંકડો અર્થ, જેવો કે સપૂર્ણતા અથવા ચિત્તીસની કલ્પના જેવા કરતો નથી, પણ એનો અર્થ બહુ બોહોળો કરે છે. દાખલા તરીકે ચહેરાનો ઘટમ, નાકનો ધાટ, મોની પહોળાઈ, હોઠની જડાઈ, આંખનો રંગ અને તેનો ઝળઝાટ, કાનની બનાવટ, દાઢીની બનાવટ, એ બાગ કદી પણ બદલાવાના નથી. એ કુદરતે ઘણી સંભાળથી બનાવ્યા છે, અને કેટલાકે તે હંમેશાંની વાસ્તે છે. તોપણ ચહેરો તો તેમ રહેશે પણ ખુબસુરતી અથવા ચહેરાને ખુબસુરત બનાવવું એ બની શકે તેમ છે. ચહેરાનો દેખાવ અને ચાલચલણ મનની અસરોથી ફરવાઈ ગયાય, જ્યારે ચહેરો તેની સાથે તેના રંગ રૂપ બે તંદરેસ્તીના કાંઠોને તાબે ચલા હોય અને ખાવા પીવાની અંબાગ રાખી હોય તો તે સુદરતામાં બદલાઈ જાય.”

માણસની ચાલચલણ કુદરતી રીતે આપણને દેખાવપરથી માલમ પડે છે. નાના બચ્ચાં અને હંચા પ્રકારના જાનવરો પણ પારકા માણસમાં બદી અથવા નેહી છે તે એકી નજરે પારખી ગકે છે, અને તેથી તેને તેઓ ચાહે છે અથવા ધિક્કારે છે. લેવેટર (Lectator) કહે છે કે “આ પૃથ્વિપર એવો કાંઈ માણસ મળશે નહિ કે જેણે ચહેરાપરથી માણસની પિઠાણ કરવાને કારણ કીધી ન હોય; કાંઈ પણ એવો નહિ હશે જેણે ચહેરાપરથી માણસ ચાહવા લાયક અથવા ધિક્કારવા લાયક છે તે જાણ્યું ન હોય; કાંઈ પણ માણસ એવો નહિ હશે જેણે એક અજાણ્યા માણસના દેખાવપરથી તેની ચાલચલણનું અને તેની રીતભાતનું, અનુમાન ન કીધું હોય.”

જો આપણે એમ માન્યે કે દરેક માણસ પોતાની ચાલચલણનો બનાવનાર છે અને પોતાના મનપર કાંઈ ધરાવનાર છે તો આપણે એમ કદી પણ ના નહિ કહી શક્યે, કે તે માણસ પોતાના તે દેખાવને માટે જવાબદાર નથી. ગમે તેવો એક માણસનો ચહેરો ખુબસુરત હોય, તોપણ તેનો દેખાવ કદગો હોય તો તેને જલસુરત બનાવે છે.

આપણી જીવંતીની સહવારમાં આપણે આપણો ચહેરો બનાવવાનું ચર કયું છીએ. તે જીવાતીના ખિવતા બહારમાં ચાલચલણની અસર

બહુ જલદીથી યાય છે અને મન ચહેરાની ઉપર બહુ અસર કરે છે. એક મરદ અથવા સ્ત્રીમાં ત્રીમ વર્ગની અથવા તેની અંદરની ઉમરમાં ચહેરાનો દેખાવ જાણુકો રહે છે. તે વખત પછી કેટલાક વર્ગના છાપો, જે આત્માની અંદરના જઠાર પ્રગટી નિકળેલા છાપો છે, તે કાઢી નાખવાને મનને બહુજ કેળવવું પડે છે, અને સ્વભાવ અને ખાસિયતોમાં ફેરફાર કરવો પડે છે. જુવાનીમાં સાધારણ રીતે ખુશ દેખાવ મેળવી શકાય છે. એવો ખુશ દેખાવ, સાંત મગજ, ખુશ મિઝાજ, વિચાર અને બહુ હસવાનું સાથે મળી નિપજે છે. મનની દરેક હીલચાલ પોતાની પાછળ ચહેરાપર પોતાનો છાપ ઝુકી જાય છે, જો કે તે એકદમ જણાવે નથી, પણ જો વારંવાર તેમ યાય તો ચાલચલણનો હંમેશનો છાપ ખુબસુરતી અને બદસુરતીમાં ગવાહી આપે છે.

દાક્ટર જે. એચ. કેલોગ (J. H. Kellogg) જણાવે છે કે:—
 “ખુબસુરતી ફક્ત આમડી જેટલીજ ઉમરમાં હોતી નથી. તેના ખરાં તત્વો તો શરીરના દેખાવ કરતાં મનની શક્તિ અને સદ્ગુણી ખાસિયતોપર આધાર રાખે છે. એક ચહેરો, જે પોતાની પાછળ જુજ જેવી ચાલ-ચલણ છુપાવે છે, તે કદી પણ ખુબસુરત કહેવાય નહિ, એક શુભાખીત ચાલચલણ પોતાના જઠારના દેખાવમાં કદી પણ બદસુરત માલમ પડતી નથી, જો કે કુદરતે તે બજેની વચ્ચેની લાયકાતમાં બેઠકારી કરી હોય તે છતાં. ચહેરો એ મનનો એવો તો સરસ આલ્પનો છે અને ચાલ-ચલણનો એવો તો સંપૂર્ણ પડછાયો છે કે જેમ અમાઁના પથગામ-જરોની દિવાલપર કોતરેલા દાથ દસકતનો તરજુમો સમજાવવાને કાંઈ જરૂર હોતી નથી, તેવીજ રીતે (મનની) ખરી ખુબસુરતી અથવા બદસુરતી જણાઈ આવે છે.” એક જરમન લખનાર એ બાબદ વિશે લખતાં જણાવે છે કે “સંપૂર્ણ ખુબસુરતી, જે એકરતનું મન સાંત અને દરેક પ્રકારના બરસાથી વેગળ મન સાંત ન દોય, અથવા તો, જે રચનાથી ખુબસુરતી બની હોય તે જગતમાં જરા પણ ખરાબ રીતે ફેરફાર યાય તેમાં કદી પણ હોતી નથી.”

ચહેરામાં ફેરફાર કરવાના લેદા.

વર્ષો સુધીના છાપો જે ચહેરાપર પડેલા હોય તે સવળા બદલી નાખવા તે સાધારણ નજરે કેવળ અશક્ય માલમ પડે છે, અને સાધારણ નજરને જેમ મૂર્ખા ફિલસૂફીએ એક જમાનામાં પોતાના અમૂલ્ય વખત અને પૈસા છ'ંદગીતુ અત્રત 'Elixir of life' શોધવાને જોયો તેમ ગણાય, તો પણ જો ચહેરાને ફેરફાર કરવાની ફિલસૂફીને બારીકાથી તપાસી હોય, તો આપણને માલમ પડશે કે તે બની શકે તેડુ છે આપણે જોયુ તેમ મન આપણા ચહેરાના દેખાવમા ફેરફાર અને ઘટમઘટ કરવાની શક્તિ ધરાવે છે, તેની ભેદી અસર ચહેરાના નરમ બાગેપર થાય છે. જેમ રોશની છબી પાડવાની પલેટપર કરે છે તેમ ખરેખર તો ચહેરો આપણા હ મેશના વિચારો અને મનની વળાણુનુ ચિત્ર છે. ત્યારે, જેઓ પોતાના ચહેરાની ખુબસુરતી મેળવવા ચાહતા હોય તેઓએ પોતે પોતાને તપાસવાં અને તેઓના મનની વળાણુ અને વિચારોને સુધારવા વળી તેઓએ જાણુતુ જોઈએ કે શાથી ચહેરાનો ખરાબ દેખાવ થાય છે અને શાથી તેનો ખુશનુમા દેખાવ થાય છે. કેટલાક માણસના ચહેરાનો દેખાવ ગમગીન હોય જો ગમગીન વિચારોથી ઉત્પન્ન થાય છે, જે શોકાતુર મનનું પરિણાન છે આવા ગમગીની ભરેલા જીવડાઓ (pessimists) હ મેશા દુનિયાની દરેક બાબતોમા નિરાશી ભરેલાજ વિચાર કરે છે, અથવા પોતાના આત્મા પર ઝગકતી રોશનીને આવવા દેવાને માટે એક જાતનો ડોહા ઉત્પન્ન કરે છે. આવા આદર્શીઓએ પોતાની સંકલ્પ શક્તિ (will power) થી એ ટેવને જડમુજમાથી ઉખેડી નાખવી જોઈયે, કારણુ એતો મેક જાતની ખરાબ ટેવ હોય છે ખુશમિજાજ અને રસુજી સ્વભાવ બનાવ ને લાખો વખત લાગશે, પણ જ્યારે એક વખત તે મિજાજ કાધુમા માળ્યો કે ચહેરાનો ફેરફાર થતા વાર લાગવાની નથી.

દરેક ટોળામા નિરાશી ભરેલા ચહેરાઓ ધણા મળી આવશે. જે મરદ યા સ્ત્રીઓએ મોટી મોટી આશા બાધેલી હોય તેને, તે આશા બગડનાથી, દરેક એવી બંગ ચલેલી આશા ચહેરાપર ખરાબ અસરનો છાપ મારી જાય છે. આવા કડવા મુનિયાને મુજમાથી ઉખેડા મુશકેલ

હોય પશુ અશક્ય તો નથીજ, મર્યાદા સરસ ઉપાય તો એજ કે, આજના કામથી પાછાના કામને ઘટી નાખવું અને આવતી કાલની નિરાશીને વિસરી જવી.

વળી કેટલાક અસતોષી એહેરા ધરાવનારાઓ હમેશા જે જીતે તેઓ પોતા પાસે રોતી નથી તે ચીજોને માટે હાથ અફસોસ કરે છે, અને જે કામો તેઓથી થઈ શકે નહિ તે કામો કરવા ઇચ્છા ધરાવે છે, તેઓએ પોતાની આશતી હાથ ઉપર સતોષી રહેવું જોઈએ અને યાદ રાખવું જોઈએ કે "સતોષ એ હમેશાની મિજબાની છે." (Contentment is an eternal feast). વળી કેટલાક એહેરાઓ શોકાવૃત્ત, ચિરકાલ, ગુસ્સા-વાળા, ક્રિષ્કારવાળા, લોભી, ક્રોધાવૃત્ત અને મગફર હોય છે આવા માણસની નાપસંદ ચાલચલણ મહોપરથી તુરંત દેખાઈ આવે છે, અને એ તેઓની બદ મનચક્રિતનું કારણ છે. જ્યાં પશુ એવા દુર્ગુણ હોય ત્યાં ખુશસુરતી જીવણ રહેતી નથી. વૉશીંગટન ઇર્વિંગ (Washington Irving) બરાબર કહે છે કે "એતો અંદરની મીનોઈ ચક્રિત બહારની મીનોઈ ચક્રિતને રૂપ આપે છે." લક્ષણ એદરને તેના ગુણોથી દિપાવે છે, જો કે તે ખુશસુરત હોય या બદસુરત હોય. જ્યારે આપણે નામાક્રિત સ્ત્રી અને પુરોના હેવાલ વાંચે છીએ ત્યારે જોઈએ આપણે તેઓની જાણી જોઈ ન હોય તે છતાં કુદરતી રીતે તેઓના સંયુક્ત અને બાહ્યરી બરેના કામને માટે આપણા મનમાં તેઓનો કલ્પીત-એહેરા, નરમાસ બરેનો, બહાદુર અને ઉમદા સ્વભાવવાળો લાગે છે. એહેરાના ફેરફારને માટે પહેલો તમારો મનચક્રિતમા ફેરફાર કરો, ગમગીની या દિલગીરીને બદલે, ખુશ મિજબાન અને ખુશાલી અખત્યાર કરો; ચિરકાલ સ્વભાવ અને ગુસ્સાને બદલે મળતાવડો સ્વભાવ અને નરમાસ મેળવો; તેમજ કરકસરો અને સતોષી બનવાને યત્ન કરો. આ ઉપરથી સ્પષ્ટ રીતે આવમ પડશે કે આપણા વિચારો ખુશસુરતી પર કેવી બેઠી અસરો કરે છે. કેટલાં પશુ માણસમા એક સંયુક્ત અને સાફ મન (या સારા વિચારો) હોય અને બહુ ખુશસુરતી ન હોય તે છતાં એવા આદમીના એહેરાનું તુરંત આપણી ઉપર એવી બેઠી અસર કરે છે, કે જેથી આપણી તે આદમીની ઉપર ખ્યાર અને

સારી લાગણી બહુ જીરુસારી ઉત્પન્ન થાય છે, અને તે આદમી આપણી નગરમાં બહુ ખુબસુરત દેખાય છે. મારે જે ખુબસુરતી મેળવવી હોય તો મનની સારી શક્તિઓ ખિલવવી. ખુશ મિનન અને નરમાશ તો હમેશા અખત્યાર કરવો જોઈએ. હમેશના હસતા ચહેરાવાળો અને ખુશ મિનનજી સ્વભાવનો આદમી પોતે તનદરોસ્તીનો અને સોહીનો વધારો કરે છે એટલુંજ નહિ, પણ જે આદમી તેના સમાગમમાં આવે છે તેની ઉપર પણ તેવીજ સારી અસર કરે છે અને તેથી બીજા માણસનો ખ્યાર ખે ચે છે.

ખુશ મિનન અને હસતો ચહેરો એ હમેશાં મિનોઈ શક્તિ ઉત્પન્ન કરે છે. એજ મિનોઈ શક્તિ વધારવાને દરેક ધર્મનું મોટું ફરમાન છે. ગમગીની અને નિરાશી એ હવડી શક્તિઓ છે અને એવી શક્તિઓને આપણી મિનોઈ શક્તિઓ ઉપર ફાવવા દેવી નહિ એ આપણી ફરજ છે. ગમે તેવું દુઃખ યા આફતનો વરસાદ વરમે તે છતાં આપણી મિનોઈ શક્તિ આજી રાખવી કારણ કે ખુશ મિનનથી આપણો ચહેરો ખુબસુરત થાય છે, જ્યારેપણ ચહેરાપર નિરોપ હસતું દીપી નિકળે છે ત્યારે આખો ચહેરો બરેલો અને તદરોજી હોય એમ લાગે છે, વળી સોહી પણ ચહેરાના બધા ભાગપર પડી આવે છે; જ્યારે ગમગીનીથી ચહેરા-પરતું સોહી ઉડી ગયતું લાગે છે, ચહેરો બરેલો હોય તે છતાં ગાલમાં ખાડા પડી ગયા હોય એવી રીતે દરેક ભાગતું માસ સ કોચાઈ જાય છે અને કરચલી વળી જાય છે. જે વારંવાર એક સી ગમગીનીમાં રહે તો ચહેરાની ચામડી સ કોચાઈ જાય, કરચલી વળી જાય અને ખુબસુરતીનો નાશ થાય. ત્યારે જે ખુબસુરતી જાળવી રાખવી હોય તો ખુશ-મિનન, જે મિનોઈ શક્તિનો એક ભાગ છે અને જે અખત્યાર ક્યોથી આસપાસ સર્મમાં પણ ખુશી પેદા થાય છે અને બધાનો આદ વધે છે, તેનો સદ્ગુણ જરૂર ખિલવવો જોઈએ.

ખુબસુરતી મેળવવાનું પહેલું પગથિયું મનની સ્થિતિની ઉપર આધાર રાખે છે, ત્યારે મનની શક્તિ જાળવી રાખવી એ અગત્યનું છે આપણી ખુબસુરતી ઉપર મનની અણદીઠ શક્તિ કેમ પોતાની અસર કરે છે તે આપણે પુરતી રીતે જોઈ ગયા છીએ ખુબસુરતી મેળવવાના બીજા

પ્રુખસુરતીવાળા અને ઘટમદાર થાય છે, અને તેમ ચવાતું કારણ તંદરોસ્તી છે. એમ જણાવી ચકાવ કે માણસ અને દરેક જાનવરોના ઘટમ અને અવયવ ધણા ઉપયોગી અને પ્રુખસુરત છે. જ્યારે દરેક હાડકું તેના ઘટમ અને પ્રમાણમાં ખરાબર હોય છે ત્યારે સંપૂર્ણ પ્રમાણતું હોય છે; જ્યારે દરેક માંસના ગોટલાં સંપૂર્ણ રીતે ખીલેલાં હોય છે અને જોડતી ચરખી તેમાં હોય છે, ત્યારેજ સઉથી સરસ પ્રુખસુરતી હોય છે; જ્યારે ચામડીની રચના સુંદર હોય છે, લોહી બહુ સારી રીતે ફરે છે, અને સ્વચ્છ હોય છે, ત્યારે ચહેરાની સુંદરતા બહુ સારી રીતે દીપી નિકળે છે; પ્રુખસુરતી તંદરોસ્તીની નિશાની છે : પ્રુખસુરતી તંદરોસ્તીનો જાહેર દેખાવ છે, અને જ્યારે સંપૂર્ણ તનદરોસ્તી હોય છે ત્યારેજ સંપૂર્ણ પ્રુખસુરતી હોય છે. સાધારણ પ્રુખસુરતી, કરમાતી પ્રુખસુરતી અને નાશ પામતી પ્રુખસુરતી, સાધારણ તનદરોસ્તી, કરમાતી તનદરોસ્તી, અને નાશ પામતી તનદરોસ્તી પર આધાર રાખે છે, અને તે દુઃખદાયક અને અસંતોષકારક હોય છે. ચિતારા અને કવિઓ પ્રુખસુરતીને દીપી નિકળતી તનદરોસ્તીમા કદ્યે છે અને એવી કદ્યનાથી જુદી પાડી શકતા નથી.”

પ્રુખસુરતીનો એકસ આદમીઓમાં વારંવાર ફેરફાર થાય છે. જે આદમી—તત્તુની નખજાઈથી પિડાતા હોય છે તે ઉપર મનની અને રત્તુની અસર સહેલાઈથી થાય છે, અને તેથી ચહેરાપર વારંવાર ફેરફાર થાય છે.

પ્રુખસુરતીની સામે લડત ચલાવતી અને તેની સુંદરતા છીનવી લેતી ચીજોમાં રત્તુ, સરદી, ગરમી અને હવામાં ચતા ફેરફાર મુખ્ય ગણાય છે અને એ ઉપરાંત બીજા નાશકારક સાંધનોમાં ખરાબ ખોરાક, ઉધની ગેરહાજરી, ફિકર, ચિંતા, ગુસ્સો, હવસ, વિ. લેખાય છે.

કેટલાક માણસો ધરના કરતા બહાર બહુ પ્રુખસુરત દેખાય છે, કેટલાકો દિવસના કરતાં રાતે બહુ પ્રુખસુરત દેખાય છે; કેટલાકો સવારના બહુ પ્રુખસુરત દેખાય છે; કેટલાકોના ચહેરાની ડાબી બાજુ જમણી બાજુ કરતાં વધારે પ્રુખસુરત હોય છે.

આ રીતે આપણે તદ્દરોસ્તી અને ખુબસુરતીનો અંબધ તપાસ્યે અને એ ઉપરથી માવમ પડે છે કે જે ખુબસુરતી મેળવવી હોય તો તનદરોસ્ત થવાની કોનેચ પહેલી કરવી જોઈએ. ગમે તેવો શામળે ચહેરો હોય તો પણ જે તદ્દરોસ્ત હોય તો ખુબસુરત દેખાય છે, કારણ તદ્દરોસ્તીથી આમડી રગરૂપમાં ફેરવાય છે, દરેક ભાગો જોઈએ તેવા ખીલી નિકળે છે, હાડકાંઓ માંસથી જોડાયે તેવા બરેલાં રહે છે, ચહેરાઓ હમેશ હસતા રહે છે અને સ્વભાવ પણ શાંત રહે છે, અને તેથી દરેક રીતે ખુબસુરતીનો વધારો થાય છે જેઓ ઘણી ખુબસુરતી ધરાવતાં ન હોય અને શામળાં હોય તેઓને નિરાશ થવાનું કાંઈ કારણ નથી. તેઓએ જે ખુબસુરત જનવું હોય તો પહેલાં તદ્દરોસ્તી મેળવવી, અને તનદરોસ્તી જાગવવાના કાયદા કાનુન સાચવવા, જેઓની આમડી સફેદ રંગની અને ઘાટ ઘટમની ખુબસુરતી હોય તે છતાં તદ્દરોસ્તી સારી ન હોય તો ખુબસુરતી રહેતી નથી. જ્યારે તેઓનું શરીર રોગી થાય છે ત્યારે ગાય અને આખ અદર બેસી જાય છે અને ખાડા પડે છે, માંસ તવાઈ જાય છે, ચહેરા પર ઉદાસી રહે છે અને તેના ચહેરા પર કરચલી આવે છે, અને એ રીતે ખુબસુરતીના સાધનો મોજુદ છતાં તેઓ બદસુરત દેખાય છે.

ખોરાકની ચહેરા ઉપર અસર.

આપણુ દરરોજનું ખાના પિનાનું આપણી તદ્દરોસ્તી, ખુબસુરતી અને ચહેરાના દેખાવ ઉપર બહુ અસર કરે છે જેઓ બહુ ખાધરા હોય છે તેઓ ઝાઝી વિચાર શક્તિ ધરાવતા નથી, અને તેથી ભાગ્યેજ ચચળ ચહેરા ધરાવે છે, વળી જે આદમીના ખોરાકનો મોટો ભાગ માંસનો હોય તેઓમા ઝંતુની સ્વભાવ બહુ ખીલી નિકળે છે અને મીનોષ શક્તિ હોતી નથી, અને તેનું પરિણામ એ આવે છે કે તેઓના ચહેરા પર શાંતિ હોતી નથી, પણ ખડખડો ચહેરા રહે છે. પણ સર્વથી ખરામ અસર તો બહુ દારૂ પિવાથી ચહેરા પર થાય છે. દારૂ ધણી સુદર અને ખુબસુરત ચહેરાને ખડખડો અને કોઈ વેળા તો ધિક્કાર છુટે એવો ઠંદરો જનાવી નાખે છે પ્રોફેસર કર્ક (Prof. Kirk) એ વિશે નિચે પ્રમાણે

એનું કારણ એટલું કે જેમ આપણે નાક મારફતે બહારની હવા અંદર લઇએ છીએ તેજ પ્રમાણે ચામડીના હિદ્દોમાંથી હવા ચરીરમાં જાય છે અને તે જો બધું ધઈ જાય તો આપણા ચરીરને તુકસાન કરે છે ચામડી સાફ ન રાખવાથી જ્યારે મેલ એ હિદ્દોમાં ભરાઈ જાય છે ત્યારે ચામડીના દરદો થાય છે જ્યારે તે ચરીરપર સુકાઈ જાય છે, ત્યારે મેન બાહે છે, એ મેન હિદ્દો બંધ કરી નાખે છે અને ચામડીના દરદો જન્મ પામે છે, માટે રોજ પાણી પડે ચામડી સાફ રાખવાની ધણી જરૂર છે. ચામડીના રંગની ઉપર ખુબસુરતીનો બ. આધાર છે એમ તેવો અહેસાસ હોય પુન ચામડીનું રંગ રૂપ સાફ ન હોય તો ખુબસુરતી રહેતી નથી. જ્યારે ચામડીપર કરચળા, ખીલ, કુતની અને ડાઘા હોય છે, ત્યારે પણ ખુબસુરતી જગડી જાય છે ચામડીની સ્વિતી અહેસાસપર રાજ ભોગવે છે, અને અહેસાસ ધણે દરજ્જે ખુબસુરતીપર કાતુ રાખે છે સાદા અને ખુલ્લા અહેસાસો અને શુભાખી માલો હમેશા ખુબસુરતી દેખાય છે ચામડીની સલામત રાખવાની ફરજ માથુસની ફરજ છે જેઓ ખુબસુરત થવા માગતા હોય તેઓએ ચામડીપર બહુ ધ્યાન આપવું

વળી કેટલાક મનના જુસ્સા ચામડીની ઉપર કુડીના જેવી અસર કરે છે નિરાશી બરેલા જુસ્સા જેવા ગમગીની અને ધાસ્તી, શ્વાસ લેવાતું અને ધોરી નમોમા લોહી ફરવું બંધ કરી નાખે છે, જેથી ચામડી શીઠકી થઈ જાય છે, પરસેવાને અટકાવે છે, અને 'નર્વઝ'ના કામને તુકસાન પડેઆડે છે જુસ્સા અને એવા ખીજ જુસ્સાઓ, શ્વાસ અને લોહીનું ફરવું વધારે છે, તેથી ચામડી ગરમ થાય છે, અહેસાસ લાલ અને બરેલો જણાય છે અને ઉરકેરાવાથી તણાય છે મનના જુસ્સાની અસર ચામડી પર એટલી બધી થાય છે કે જેથી દરદો ઉત્પન્ન થાય છે કેઝીનેવ (Mr. Cazeneuve) ચામડીના દરદો વિષે લખતા જણાવે છે કે "મનના ભારે જુસ્સા મૂખ્ય કરી ગમગીની (ચામડી) પર બહુ મોની અસર કરે છે" ચામડીનું એ જાનનું ખરપસા (Eczema) જેવા દરદને માટે લખતા એ પ્રદસ્થ જણાવે છે કે ધણી વખતે ગમગીની અને ધાસ્તીથી એ દરદ થાય છે

ડૉક્ટર વીલકીન્સન (Dr. Willinson) ચામડીને વિશે નીચલા વંચારો જણાવે છે “ત્યા (ચામડી પર) પ્યાર મીનેલ્લ શુનાળી રંગ મુકે છે તેપર પ્યારની લાગણી લોહીના જોસ્સાથી રાનો રંગ આપે છે અને તે લાગણી આ દુનિયાની દેખાય છે; તેપર પિકકાર, ખરાબ સંદેહ રંગને રચણા આપે છે તેને અદેખાઈ પોતાના વકેરામાથી હ મેસનો પીજો રંગ આપે છે તેને શુરસો કાજો સાહયો પહેરાવે છે, તેને (ચામડીને) નિરાળા ચડતી વખતના જેવો જુરો રંગ આપે છે, તેને ખનધાઈ બધી ચીજોને છુટી લે છે અને તેના દરેક પોપાકો લઈ લે છે. દિનગીરી અને પશ્ચિમાની તેને સકલાટના જેવો સીદા રંગ આપે છે અને હ મેશગીના ડીરથુ તેની આસપાસ રહે છે, એક બોલમા કહ્યે તો ચામડીના અખુટ દેખાવો જ દેખાય છે અને લાગે છે, તે આદમીઓતુ હોમખત (compass) છે.”

ચામડીપર ઠંડી, ગરમી અને હવાના ફેરફારોથી થતી અસરો.

જેઓ પોતાના ચહેરાને ખુલ્લો અને સુદર રાખવા માગતા હોય તેઓએ સુરજના ઉમા ડીરજોના તાપથી દુર રહેવું. બાળી નાખે એવા સુરજના તાપથી ચામડી ખમરાયલી અને સુકી થાય છે અને વારવાર કાળી અને ધામાવાળી દેખાય છે ઠંડી ચામડીને સકાચાવી નાખે છે. ચામડીના સંકેચાવાથી થોડું લોહી ‘કેપીલરી’મા ફરે છે, અને જ્યાંથી ચરીરમા ગરમી પૂરી પાડવામાં આવે છે તે ભાગ ઠંડા ભાગથી દૂર હોય છે તો ઠંડા ભાગમા થઈ લોહી ફરી ચકતું નથી, અને તે ચામડી સન મારી જાય છે

ચુસાઇ જાય છે અને શરીર ભારી થાય છે તેથી અદેશપર બહુ ખરાબ અસર થાય છે, જે 'હોલેન્ડ' દેશના રહીશોના મટેલપરથી સ્પષ્ટ રીતે માલમ પડે છે બીનાશવાળી ઠંડી બધી જાતની હવા કરતા ઘરડા તેમજ જીવાન બન્નેના શરીરના બાધાને તુકસાનકારક છે

જે હવાનો ફેરફાર બહુ જલદીથી થાય તો આમડીને બહુ તુકસાન પડે એ છે જે ફેરફાર ઠંડીમાંથી ગરમીમાં થાય તો ઘણે ન સાનમારક નથી પણ જે ગરમીમાંથી ઠંડીમાં ફેરફાર થાય તો બહુ તુકસાનમાર છે, જેથી આમડીમાના બહાર નિકળતા પદાર્થો બધા થાય છે અને તથી નાક, મનુ વિગેરે સુગ્ર આંધ છે જા હવાનો ફેરફાર કુદરતી ન હોય પણ બનાવટી હોય તો બહુ સમાળવુ જોઈએ ગરમ આમડીમાંથી અઠદમ રાતની ઠંડી હવામાં બહાર જવાથી કુદરતી હવાના જે ફેરફારો થાય છે તે બહુજ તુકસાનકાર છે, જે આ મી પારમાર ગરમીમાંની ઠંડીમાં અને બીનાશ થાયી સુખી જગ્યાપર જવા કરે છે તેની આમડી યા તો સખ્ત થાય છે અથવા તો હમેશા ખુબની જેવા આમડીના દરદેથી પીડાય છે

જાળ એ અખતરો બહુ મોઘો છે. હાલ એવા સેપદના આઠાંવાળા જવલેજ નાલમ પડે છે—કારણ સેપદની રસી (Vaccination) નો બહુ મોટો ઉપયોગ થાય છે.

ધાભાં (FRECKLES).

સુરજનો તડકો ચામડીપર બહુ પડવાથી તેની ઉપર પીળા અથવા તપદીરિયા રંગનાં ધાભા પડે છે! કેટલીક વખતે ઠંડીથી પણ એ ધાભા પડે છે. ગરમીનાં ધાભાં ગરમીની મોસમ પૂરી થયા પછી નિકળી જાય છે. નેઓની ચામડી બહુ ખુબસુરત હોય છે તેઓની ચામડીપર એ ધાભાં જલદી અસર કરે છે. જ્યારે એક વખત ધાભાં પડે છે કે તે નિકળવાં બહુ મુશ્કેલ છે, પણ તે છતાં જો બહુ સાવચેતી રાખી હોય તો નિકળી જાય છે. એ ધાભાં કાઢાડી નાખવા માટે ઘણી દવાઓ છે પણ નીચલી દવા સારી કહેવાય છે:—

“એ ચમચા લીંબુનો રસ અને તેટલુંજ પાણી. એક ચમચો ગ્લીસરીન અને ચાહની ચમચી ઉપરવેર ભરીને ટંકણખાર (Borax) એ સપળાંને મેળવી નાખવું અને દહાડામાં બેથી ત્રણવાર લગાડવું. ચહેરો પંદર થી વીસ મીનીટ પછી સાફ દુવાલથી ધસી ધસી ખુબ સુકકો કરવો.”

સુરજના તડકાંથી ચામડી બળી ગઈ હોય, પીળાં ચાહાં પડ્યાં હોય અને ઘણી અડચણ ન મળે હોય તો તાજું દૂધ લગાડવું. જો ઘણી અડચણ થઈ હોય તો એક ચમચો ‘તીંકચર ઓઈ બેનઝોઈન’ (Tincture of Benzoin) લોખાનનો અરક અને ત્રણ આંઉસ મુલાખવું પાણી ભેળી લગાડવું.

ચામડીપર કરચલી થવાનું કારણ અને ઇલાજ.

ચામડીપર કરચલી ઘણું ડરી ધડપણમાં આવે છે. એનું કારણ ને કે ચામડીની હેઠેની ચરખી તવાઈ જાય છે, તે ચરખી શરીરની જગાઈથી શરીરના વપરાસમાં આવે છે, અને ચામડીને જોડતી ચરખી દેતી નથી તેથી ચામડીપર કરચલી આવે છે. કેટલાક જુવાનિયાઓને રાત્રી અત્યંત ફિકર, ચિંતા, નજળાઈ વગેરે સખળથી કરચલી આવે છે અને જુવાનીમાં ધડપણ આવે છે. કરચલી કાઢી નાખવી હોય તો,

પહેલાં સારો જોરાક જેવો કે 'કોડલીવર ઓઇલ' (Cod liver oil) અને પપેટા ખાવા, થોડી આંગ કસરત લેવી, અને ચામડીપર નીચે પ્રમાણે 'કોલ્ડ ક્રીમ' (cold cream) લગાડવું. પહેલાં ગરમ પાણીથી ચામડીને સાફ કરવી પછી ટુવાલે ઘસી સુકો કરવી અને જેવી ચામડી ગરમ થાય કે હાથપર 'કોલ્ડ ક્રીમ' લઈ નીચેથી ઉપર લગાડવું. હાથ દોડેથી ઉપર અને ગાગ આગળથી કાન તરફ લગાડવું. આપી રીતે કાન્સની ઓઆ મોડી ઉમર ૭૫ાં કરચલી વગરનો જીવાન ચરેરો ગાખી શકે છે.

ચામડી જુલી પડવાનું કારણ અને ઇલાજો.

જ્યારે ચામડીની નીચેની ચર્મી ઘણીજ તવાઈ જાય છે ત્યારે કરચલી આવે છે, પણ જ્યારે થોડી તવાઈ છે ત્યારે ચામડી જુલી પડે છે. કેટલીક વખતે એ ચામડી ટાઇટ કરવા ફટકીતું પાણી ફટલાકો લગાડે છે, પણ એ ચીજ ચામડીને નુકસાન કરે છે સરંથી સરન ઉપાય તો એજ છે જે આંગની ચર્મી વધારવી. તે માટે ચાહ અને કાશીને બદલે કાકો અને 'કોલ્ડ લીવર ઓઇલ' વાપરવું, જેથી થોડા વખતમાં ચામડી ટાઇટ થઈ જશે.

છે. વળી બાલ આપણી ચામડીની સંભાળ ગમે છે, મુખ્ય કરી માથાના બાલ આપણા માથાંનું બહુ રક્ષણ કરે છે. બાવથી માથાંની સરની મગ્ગી ખરાબર રહે છે.

ઝીઝો મરદોના કરતાં વધુ બાલ રાખે છે કારણ તેઓ બહુ ખુબસુરત દેખાવાની જરૂર ધારે છે. જ્યારે બાલને અને ખુબસુરતીને આટલો નિકટ સબધ છે ત્યારે બાલનું કેમ રક્ષણ કરવું, બાલને કેમ સાદુ રાખવા, અને કેમ વધારવા તે જાણવું બહુ જરૂરનું છે.

બાલનું ખરી જવું : તેનાં કારણો અને ઉલાઝ્મે.

આપણે આગળ જણાવ્યું તેમ બાલ જ્યારે બહુ બારી ધાય છે અને જ્યારે ચામડી ટેકની શક્તિ નથી ત્યારે ખરી જાય છે, અથવા તો બાલના મૂળને કોહીમાધી પુષ્ટિ ન મળે ત્યારે પણ ખરી પડે છે. એક ઝી તનદનારત ન હોય, નબળી હોય, બહુ અભ્યાસ કરતી હોય, જીરુસાવાળી હોય અથવા તે ફિકર ચિંતા રાખતી હોય, તો તેણીના બાલ બહુ જલદીથી ખરી જાય છે. બહુ ગરમી અને બત્તીની ગરમીથી પણ બાલ ખરી જાય છે. એ વતરોગે હોજરીના જમાડથી, નવજામથી, ચામડીના રોગથી, બહુ દારૂ પિવાથી, રાતના ઉત્તમરાથી અને નિયમસર ન ચાલવાથી માથે ખોડક થઈ જાય છે.

ને માથું બોડકું થઇ ગયું હોય, અથવા તેા તાલકી વસાઇ
અઇ હોય તો, અંદરનો ચૂન લવાઇ જવાથી કાંઇથી દવા કારમટ લાગતી
નથી. પણ ને સ્ત્રી જીવાન હોય તો નિરાશ થવાનું કાંઇ કારણ નથી—
બહુ દવાઓ છે. આપણે ઉપર જણાવ્યાં તે કારણથી માથું બોડકું
થયું હોય તો તે કારણ દૂર કરવું. ને નળણી તનદરોસ્તી અને બિમા-
રીથી થયું હોય તો ‘કેસલીવર ઓઇલ’ અને ‘આર્ન’ અને કુઇનીન
(Iron and quinine) આપવું બહુ ફાયદાકારક છે. બોડકાં માથાંને
માટે નીચલી મેગવણી પણ બહુ ફાયદાકારક છે:—

‘પેરેશીન’ તું તેલ (Paraffin oil) પા પાઇન્ટ, લવદરનું તેલ
(Oil of Lavender) ૧૦ ટીપાં, લીંકયર ઓઇલ કેનથારાઇડ્ઝ
(Tincture of cantharides) બે ડ્રામ.”

આ મેગવણી ખુબ હીલવીને દિવસમાં બે વખત ખાસના મુગમાં
ચસી ધસીને લગાડવી.

જીવાનીમાં જુરા બાલ: તેના કારણે અને ઇલાએ.

અગાડના વખતમાં આપણા મોટા બાવાના બાલ જુરા થતા હતા.
પણ હાલનો આપણે અધાર ઉતરના આદમીઓના બાળ સંદેહ
નેમયે છીએ.

જુરા બાલ થવાના કારણ પણ આગળ બોડકાં માથાંને માટે કહી
ગયા તેજ છે; ફિકર, ચિંતા, મનનો ઉજાડ, વિગેરે, અને તેની સાથે
કસરત વગરની (Sedentary life) બેસી બેસીને જીંદગી ગુજરવાથી
પણ એમ થાય છે કેટલીક વખતે આમડીનાં દરથી અથવા તેા નજીબથી
તે બાળુની ‘નગ્સ’ અગળ થઇ જવાથી બાલને પોપણ મળતું નથી
તેથી થાય છે. કેટલાએકને જન્મથીજ જુરા બાલ હોય છે. બહુજ
ખિમારીથી કેટલીક વખતે બાળ જુરા થાય છે, પણ તે જુરા થવાના
બાલ જ્યારે તનદરોસ્તી મને છે ત્યારે પાંચ કાળા થાય છે. કેટલાક
તાખવા મોનૂડ છે જેમાં બહુ ધાસ્તી ફિકર અને ચિંતાથી એકદમ બાલ
જુરા થઈ ગયા છે. થોડા વખતની વાગ ઉપર જંગમના એક સિપાહને
જાંધવા તરીકે બીજા ખિપાઓ આગળ પકડી લાવીને ઉભો ગખવામાં

આવ્યો અને તેઓની નજર આગળજ તેના સિપાઈ તરીકેનાં કપડાં કાઢી લીધાં. આ સમયે તે ખુબ ધુનવા લાગ્યો અને પોતાની ધારતી ભરેલી દાલતનો તેજ વખતે તેને પુરનો ખ્યાલ આવ્યો. અત્યંત ધારતીથી અરધા કલાકમાં તેના માથાંના દરેક ભાગના બાલ જુરા થઈ ગયા ।

જીવાનીમાં બાલ જુરા થતા અટકાવવા હોય તો ઉપલાં કારણોથી દુર રહેવું. જે કમનસીબ આદમીના બાલ જુરા થયા હોય તેઓને ઉપર જણાવેલી 'પેરેરીન' (Paraffin) ની જેળવણી બાલને બહુ પુષ્ટિ આપશે.

**માથાંની ચામડીનાં દરદો અને તેથી થતો બાલને ઈન્ન;
એ દરદના ઇલાજો.**

કેટલીક વખતે માથાંની ચામડીપર દરદ થાય છે, જેથી બાલ ઉગતા નથી. એ ચામડીનાં દરદને ડેન્ડ્રાઈ (Dandruff) કરીને કહે છે, જે દરદથી માથાંની ચામડીપર જીગડાંની કાની નાના નાના ચામડીના પોપડા બંધાય છે અને ઘણે જોળવાથી કપડાંપર પડે છે. કેટલીક વખતે એવા પોપડા નાક અને ગાવપર થાય છે, માથાના બાલ આ કારણથી ખરી પડે છે, જુરા થાય છે, અને કમક જોઈ દે છે.

ઇલાજો.

“એક પાઉન્ડ થણીમા થોડો કપૂર નાખી તેમાં ૨ દ્રામ ટંકણુખાર (Borax) નાખી એ જેળવણી બનાવી અઠવાડિયામાં એક બે વખત માથું સાફ કરવું. અથવા “સોલ્ટ ઓફ તાર્તર” (Salt of Tartar) ૨ દ્રામ ને એક પાઉન્ડ પાણીમાં નાખી બાલ થોવા.

બાલની સંભાળ રાખવા બાળે કેટલીક સૂચના.

સર દેવનાંટ (Sir W. Devnaut) કહે છે કે “ખુબસૂરતી એ મરદ અથવા સ્ત્રીને જોવાઈ બહોલ છે, પણ સર્વથી ઉત્તમ ખુબસૂરતી બાલમાં છે, જે વગર ખરી સંપૂર્ણતા હોય નહિ. જે આદમીને કુદરતે માથાંપર સારા બાલની બહોલ કાંધી હોય તેઓએ બહુ સંભાળ રાખવી જોઈએ, કારણ જોડી રીતે અને બેદરકારીથી ગમે તેવા બાલનો વધ હોય તે છતાં તે નાજી પડી જાય છે અને થોડા વખતમાં નાસ પામે છે.”

હાલતમાં હોય અથવા દાનો પડી ગયા હોય તો તનદરોસ્તી સાથે રહી શકે નહિ, બદલજમી અને નેથી થતા બીજા દરદોનું એક મૂખ્ય કારણ ખોરાક ખરાબર નહિ ચવાવાનું છે લાગે વખત થયે અખતરાઓથી સાબિત થઈ ચુક્યું છે કે ખોરાક હોજરીમાં જાય તે અગાઉ જો ખરાબર ચાવવામાં ન આવ્યો હોય તો તે ખરોખર પાચન થતો નથી આવી રીતે જો દાત ખરાબર ન હોય તો પાચન શક્તિ કમી થાય છે અને તેથી તદરોસ્તી બગડી જાય છે, માટે તદરોસ્તી વધારવી હોય તો દાત સારી હાલતમાં રાખવાની અતી જરૂર છે.

દાંત સડી જવાનાં કેટલાંક કારણો.

પરલીનનો દાક્ટર રીટર (Dr. Ritter) જણાવે છે કે ૬૩૭ માણસો કે, જેમાં પદર વર્ષની અંદર ના ૪૦૦ હતા, તેમાં ૬૬૫ સેકેડે પાચ દંઠાવી મેહજ વધુ માણસોના દાંત સંપૂર્ણ હાલતમાં હતા.

‘દાંતને દુધ જેવા સફેદ રાખવાની રીત.

દાંતને તંદરેસ્ત દાઘતમાં રાખવાને માટે સર્વથી જરૂરની અને બહુ ધ્યાન આપવાજોગ બાબત છે તે સફાઈની બાબત છે. જે દરેક આદમી આઈ રહ્યા પછી દાંત સાફ કરે તો જરૂર દાંતના દાઢરો બૂખે મરે, જેઓ ધંધા માપામાં બહુ રોકાઈ જાય છે તેઓને એમ કરવાનું બનતું નથી તે છતાં દિવસમાં અને રાતના સુતી વખતે દાંત સાફ કરવાની બહુ અગત્ય છે. રાતના સુવા જવાની અગાઉ ખોરાકની રજકણો જે દાંતમાં જરાઈ રહી હોય તે કાઢી નાખવાની બહુ જરૂર છે. આ નાની રજકણો મોની ગરમી અને બીનાસથી નરમ થઈ કહોવા માંડી છે, તેજાબ જેવી બને છે અને તેજ દાંતના બહારનાં પડ કાઢવાડી નાખે છે.

દાંતના મંજનને વિષે એમ જણાવવું જોઈએ કે એવી બનાવટોની કાંઈપણ જરૂર નથી, કારણ એ બધી બનાવટો આડકતરી રીતે દાંતને નુકસાન કરે છે. સાધારણ સાબુ અને પાણી સર્વથી ઉત્તમ દાંતનું મંજન છે, પણ કમનસીબે લોકો આવા ખર્ચ પગરના ઉપાયથી સંતોષ પામતા નથી. જે દાંતની સફાઈ નિકળી ગઈ હોય તો ચુસાની મેસ અથવા ખારીક વાટેશો કાલસો બહુ ઉત્તમ છે. આ ધરધડુ ધક્કાજ કાંઈથી નુકસાનકારક નથી, થોડા દિવસ એ રીતે દાંતનું કરવાથી દાંત ચળકતા અને મોતી જેવા થશે. દાંતનો ઘસ વાપરવાની બહુ જરૂર છે, આપણી સ્ત્રીઓ દાંતનો ઘસ મુદ્દલ વાપરતી નથી, તેથી દાંતને બહુ ધન થાય છે. જે ઘસ ન વાપર્યા હોય તો એ દાંતની વચમાં જે ફાટ રહે છે, તેમાંનો કચરો કદી પણ નિકળતો નથી માટે દાંતનો ઘસ વાપરવાની બહુ જરૂર છે, પણ ઘસ કંઈ નહિ હોવો જોઈએ. કંઈ ઘસથી દાંત અને પારા બન્ને ઘસાઈ જાય અને નુકસાનકારક થઈ પડે છે. કંઈ ઘસથી દાંતની હેઠતું માંસ અથવા પારા ઘસાઈ જાય છે, અને જેને સારું ‘ઇનમચ’ હોતું નથી તો હંપા લાગવાથી દાંત જલદીથી પડી જાય છે. માટે જરૂર બહુ નરમ બાજતો વાપરવો, અત્યંત છે. જેઓ પોતાના દાંત મજબુત રાખવા માંગતાં હોય તેઓએ બહુ ગરમ અથવા ઠંડી સીજ પિવા ખાવાથી પરદેજ રહેવું. દાંતના ‘ઇનમચ’ને બહુ ઠંડી ગરમી ઘણીજ નુકસાનકારક છે. ખાટી સીજેથી તેજાબ અને અગ્નિ

વળા ખોરાકથી, ચટણીથી, સોસથી, દારથી, તંબાકુથી, કાથાથી અને
કાચાં ફુટથી દુર રહેવું. દાંત કાંઈ પણ કઠણ ચીજ ભાંગતી નહિ. દાંત
ઝડપાક જીવાનિયાઓ ખૂબાઈ કરી દાંતવડે કઠણ ચીજ ભાંગે છે, જેથી
દાંત અને કેટલીક વખતે આંખને પણ નુકસાન કરવા બાતમાં પ્રવૃત્તિ
અંગત નુકસાન કરે છે.

મોટું હોય છે, પછી તે માણસ જન્મું હોય ત્યાં પાતળું હોય—રાક્ષસ જેવું મોટું હોય અથવા વેહેલિયાં જેવું નાનું હોય. જો એક માણસનું શરીર આ કાનુનથી વેગળું જાય તો તે સંપૂર્ણ ખુનસુરતીથી વેગળું ગણવું જાય. ચહેરા, કપાળની સર્વથી ઉચેની ટોચથી તે હડપ્પી સુધીનો ભાગ આખા સંપૂર્ણ શરીરના દશમાં ભાગ જેટલો હોય છે. એ જ રીતે હાથ પણ હોય છે—હાથનું પ્રમાણ વચલી આંગળીની ટોચથી તે પોંદ્યા સુધી સેવું, છાતીની ઉચી ટોચથી કપાળની ડોક વેરનો ભાગ આખા શરીરના સાતમાં ભાગ જેટલો હોય છે, બન્ને હાથ પોહોળા કરી લાંબા ક્યે અને એક હાથની વચલી આંગળીથી બીજા હાથની વચલી આંગળી પર પ્રમાણ ક્યે તો તે પ્રમાણ શરીરની ઉંચાઇનું કપાળની ટોચથી તે પગની પાટલી સુધીના પ્રમાણની બરાબરનું હોય છે. જો ચહેરાની લંબાઇ બાવનાં મૂળથી તે હડપ્પીવેરની લઈ તેને ત્રણ ભાગમાં વહેંચી નાખ્યે, તો પહેલો ભાગ જ્યાં બે બવાં મળે છે, ત્યાં વેરનો હોય છે અને બીજો નાકનો ભાગ છે.

ઘાટ ઘટમવાળી ખુનસુરત સ્ત્રીના શરીરનું પ્રમાણ કેવું હોયું જોઈએ.

"એક ઘાટ ઘટમવાળા ખુનસુરત સ્ત્રી ૫ ફીટ અને ૫ ઇંચ ઉંચાઇમાં હોવી જોઈએ અને તેણીનું વજન ૧૩૮ રતલ હોયું જોઈએ. પણ જો (૧૦) રતલ વધુ હોય તો તેણીની ખુનસુરતીની પૂર્ણતામાં ફેર પડશે નહિ; તેણીનું 'બસ્ટ' (Bust) એટલે છાતીથી ત્યાં સુધીનો ભાગ ૪૩ ઇંચનો અને કમર ૨૪ ઇંચની, હાથની આંગળી આંગળીનો ભાગ ૧૩ ફીટ થી ૧૪ ઇંચ જેટલો અને હાથનું કાંડ ૬ ઇંચ

પ્રમાણ તથા વર્ષ લગી ઓછું ને ઓછું થાય છે. એ વખતમા એક બચ્ચુ જેટલું ઉમરમાં આવ્યા પછી વધવાનું હોય તેમી અરધું વધે છે. પાંચ વર્ષ પછી જ્યાં મુધી સોળ વર્ષની ઉમરે પુગે છે, ત્યાં મુધી એક અરખી નિયમિત વધથી વધે છે. એ અરસામા અડધનો દાઢતાં દર વર્ષે ૨) ઈંચ વધે છે, સોળ વર્ષ પછી વધ બહુ ચોડી હોય છે. તે વર્ષે પછી એ વર્ષ મુધી ૩ ઈંચ ૨૦ વર્ષે વધે છે. અઢાર વર્ષથી વીસ વર્ષ મુધીમા બાગ્યેજ ૧) ઈંચ વધ થાય છે પચીસ વર્ષની ઉમરે વધ થતી અઠકડી બન્ય છે.”

ઉપરના પ્રેક્ષકરના માણસના વધ વિરેના અભ્યાસથી માલમ પડશે કે, એક આદમીની પોતાની ઉંચાઇ પચીસ વર્ષ મુધી થઇ શકે છે. માણસો શરીરે ઠી ગણા હોય તો તેઓનો પોતાનો વાક છે ચોખ્ખી હવા, નિયમિત અગરરત, જમ્દી સુષ્ક જલુ, અને ઓળામા ઓછી આક કલાકની ઉંબ એ મરં માણસની ઉંચાઈ વધારે છે. દાક્ટર તી. આર. એવીસના કહેવા પ્રમાણે, “તે એક માણસ સુરજની અને દહાડાની રોતાની વધુ પ્રમાણમા લે છે તો તે વધુ ઉંચાઇ મેળવે છે”

ઠી ગણા ઉંચાઆવનું કારણ એજ કે તેઓ તનદરોસીના નિયમ તોડે છે. ખીકી પીવી એ અર્થથી મોટી બદી છે અને તે ઉંચાઇ વધતી અઠકાવે છે બિજાનાપર થમ પેટમા બેચી લઈને સુતુ તે વેત્યાપણાં બીજુ કારણ છે. હમેશા મોટા ખીજાનાપર સુતુ અને જેમ શરીર લાલુ થઇને સુતાય તેમ સુતુ. ખોરાકમા અનાજ (grain) આદમીના શરીરને ખીલવવાને બહુ ઉપયોગી છે. સર્કોલેલાડના રહેવાસી બહુ ઉંચા હોય છે, તેનું કારણ એટલુજ કે તેઓ ઓટ-મીવનું પુર્વિગ ખાવાના બહુજ ચોખ્ખીન હોય છે.

જેઓનું શરીર મધ્યમસરનું હોય છે તેઓ ખરા બાળ્યદાળી છે. બહુ ચરબીથી શરીરમાં બેચેની ઉત્પન્ન થાય છે, એથી જાડાં માથાસો પોતાનું વળન ઝાણું કરવા માગે તેમાં કાંઈ અગ્નિયત્રી નથી. ડાક્ટર ઇપેટ દેનસમોસ કહે છે, કે “ચરબીથી જાડા થવાનું કારણ એટલુંજ કે જોઈએ તે કરતાં જાડાં જોરાક લેવો, જેનું પરિણામ એ આવે છે કે શરીરનો કચરો બહાર કાઢવાનું કટલાક અવધવો પોતાનું કામ બજાવી શકતા નથી.” જીજ બોલમાં કહે તો એ ડાક્ટર એમ જણાવવા માગે છે કે બહુજ ખાધાથી શરીર એકદમ જાડું થાય છે, તેથી એ દરદનો ઇલાજ દેખીતો છે; બહુજ જાડા માથાસે નિયમિત હુંક નિયમો પ્રમાણે ચાલવું; જેમ બને તેમ થોડું ખાવું, પિવું અને સૂવું, ચાલવાની, સાઈક્લની, હોડવાની અને વહાણપર હલેસાં મારવાની કસરત જે આંગનો

છાતી ખીસવવાનો ઉત્તમ વખત જુવાનીનો છે. એ વખતે પાંચ-ળીઓ બહુ નરમ રહે છે અને તેથી જો ચોકસ કસરત કરીધી હોય તો છાતી ખીસે છે. મોટી ઉંમરે પણ નિરાશ યવાની કાંધ જરૂર નથી, જો જોઈતી માનવ્યત અને સંભાળ રાખી હોય તો બહુ સુધારો થાય છે.

શ્વાસ અને હૃદય લેવાની કસરતથી છાતી બહુ ખીસે છે. એક લખનાર એ વિષે નીચે પ્રમાણે લખે છે :—

“ દરરોજ બચ્ચાને ચોકસ રીતે શ્વાસ લેતાં શિખવવામાં આવ્યાથી મેં કેટલાક નખળાં અને ત્રિમાસ બચ્ચાને તનદરોરત ચયલાં જોયાં છે. એવી રીતે હમ લીધાથી બરડો સીધો થાય છે, ખભાંના હાડકાં પોતાની જગાપર રહે છે, અને ગરદન જેમ કુદરને માથાનો બાર ટેકવી રાખવા બનાયો છે તેમ પોતાના કામ બજાવે છે. એ કસરતથી કાંધ બહુ વખત

હોવાને લીધેજ એવો ધખારો ઓઝોમા પેવશ થયો છે. સ્ત્રીનીઓ ખુનસુરત દેખાવાને માટે પોતાના પગ માઠ ઠપ્પટી નાના દેખાવાને સ્ત્રીમળાવી નાખે છે અને તેઓના આ જંગમી રિવાજ માટે આપણે દરેકે જાણે, તેજ પ્રમાણે આપણે સુધરેલા લોક જ્યારે કમર પાતળી કરવાને પટા અને બીજી રીતે જાણી મારે છે, તેઓને કોણ દસતું દશે તેનો વિચાર કરવો જોઈએ ? જો કે શરીરના બીજા ભાગો કરતાં કમર પાતળી દેખી જોઈએ અને કુદરને તેમ બનાવેલી છે, પણ જે સ્ત્રીઓ આગસુ જાહેરી શુભરે છે તેવી દરદી સ્ત્રીની કમર જરા જાડી હોય છે. પાતળી કમર દેખાડવાને આજની સુધરેલી બાનુઓ પટા બાધે છે જે બહુજા તુકશાનકારક છે. એથી જાત જાતના દરદો થાય છે અને ખુનસુરતી વધારવાને બદલે હિલકું દરદેથી સ્ત્રીનો ચહેરો ખરાબ થાય છે. (એ જિજ્ઞે પોપાકના વિષયમાં વધ જાણો)

હાથને-સુંદર કેમ બનાવવા ?

એક આદમીના હાથ અને નખપરથી તે સું ધધો અથવા કામ કરે છે તે માત્રમ પડે છે. જે પોતાના પ્રમાણીક કામથી હાથ ખડખડા બન્યા હોય તો તેમાં કાંઈ શરમાવાનું નથી, પણ તે છતાં જે સંભાળ અને સફાઈ સુધાગ્રાપર એવા માણસ વધારે ધ્યાન આપે તો એવા ધધો છતાં હાથ સુંદર રહી શકે.

એક સુંદર હાથ નાણુક પણ માંસથી ભરેલો ચગકટો, અને સફેદ હોવો જોઈએ અને આંગળાંઓ નખ તરફથી સાંકડાં હોવા જોઈએ. જે કામકાજથી હાથની ચામડી ખડખડી થઈ હોય તો બરાબર સારવારથી સાફ થઈ શકે. હાથના ગોળા (gloves) વારંવાર પહેરવાથી હાથ નરમ રહે છે. જે હાથને સફેદ, નરમ અને ચગકટા બનાવવા હોય તો નીચલી મેળવણી લગાડવી :—લીંબુનો રસ અને ગ્લીસરીનને સરખા ભાગમાં હેવા અને તેમાં થોડો ટંકણુખાર (borax) નાખવો. એ મેળવણી, હાથને પાણીથી ધોઈ સુકા કરીને ધસી ધરીને લગાડવી. સાબુ કેવો વાપરવો તેપર પણ ધ્યાન રાખવું. હાથ ઠંડા પાણી કરતાં ગરમ પાણીથી સારી રીતે સાફ થઈ શકશે, પણ સાધારણ વપરાસને માટે ઠંડું પાણી બહુ ફાયદાકારક છે. જે હાથ ફટેલા હોય અથવા ચામડી ફાટતી હોય તો લીંબુ ધસવું. સાદીના ગાંધ હાથપરથી કાઢવા હોય તો (spirit of hartshorn) લગાડવું. સારા નખથી હાથની શોભા વધે છે માટે નખ કેમ સાફ રાખવા તે વપરાયે.

નખ ચળકતા અને સફેદ કેમ રાખવા ?

નખ, જે હાથની શોભા વધારે છે તે, બેમાં રોકી ધાટના, થોડા પારદર્શક અને સેજ રાતા રંગના હોવા જોઈએ. નખ એકદમ મોટા રાખવા નહિ તેજ પ્રમાણે વળી ડુંકા કાપવા નહિ; કારણ આંગળીની ટુંચને ખરાબ ચતી અટકાવવા નાના નખોની જરૂર છે. નખ ડુંખા કરવા, તેમાંનો તિક્ષ્ણ હચ્ચાઆરથી મેળ કાઢવો અને નખને ધસવા એ ખરાબ ટેવ છે. નખનો જથ્થા આવે છે તે નખને સારી.

રાખે છે મોટા નખ રાખરા નદિ પશુ ૨ આઠ દિવસે નખ કાપવાની
જરૂર છે. નખ મોટા રાખ્યાથી નખમા મેગ બરાબ છે, અને તે ઝેરી
મેગથી કેટલીક વખત ખોરાક હાથે ખાવાથી ઇંજા ચાલુ છે, નખ
કટોવાડી નાખે છે, અને હાથ નખના મેગથી જલુજ ખરાબ લાગે છે,
માટે નખ સાફ રાખવા, અને શકે તો કાટા ચમચથી ખાવું.

આઠ દિવસમા એક વખત નખ કાઢવાનું જોઈએ. નખને ત્રેફેદ
રાખવાને નીચી મેગવણી મહુ અસરકારક છે — પાણી નાખેને
અધરને તેજામ (Diluted sulphuric Acid) ૨) કામ,
ટીકચર જોર મર (Tincture of myrris) ૧) કામ, જરાક
પાણી ૪) આઉસ પડેના નખને માનુષી ધોવા અને પછી ઉપરી મેગ
વણીમા નખ મેગવા જેથી નખ જલુ મહેદ અને જોનાયમાન હેખામે

હાથનો પોહોંચો અને કાંડીને માંસથી ભરેલાં અને
રોસાયમાન બનાવવા કેટલીક સૂચના.

સીને લગાડે છે, અને ત્યાર પછી “ક્રોલ્ડ ક્રીમ” લગાડે છે. એ અને પંદર મિનિટ સુધી રહેવા દે છે અને પછી સફેદ ક્લેનને ઘસીને કાઢી નાખે છે. ત્યારપછી તેપર પાછર લગાડે છે અને ખુબ ધસે. કહે છે કે આવી રીતથી ચામડી બહુ શોભ, ચમન દેખાય છે.

પગની સંભાળ.

આદમીને મોટા ભાગ કંઈને કંઈ પગના દુઃખથી પીડાય છે.

ટાઈટ બુટ પહેરવાથી પગપર આંટણ તથા ચાકા પડે છે, સાંધા-ઓ સુજી આવે છે અને અંગુઠાનું નખ માંસમાં ઘુસી જાય છે. જે બુટનો ‘ટો’ (Toe) ઘસો અણીવાળો હોય તે બુટ તાપરતું નહિ તેથી ચીનીઓની કાની પગને દુઃખ દેવું પડે છે.

વળી મોઝા’ પણ જો બરાબર ગુંથેલાં ન હોય અને સીવેલાં હોય તો પગને ઈજા કરે છે. જો પગને બહુ મારા રાખવા હોય તો ગરમ પાણીમાં થોડું નીમક નાખી તે પાણીથી વારંવાર પગ સાફ કરવા.

પગનાં દરદેા અને તેના ઈલાજો.

પગનાં દરદેા બહુ છે અને ઘણા માલુસે તેથી પીડાય છે. પહેલી પીડા આંટણથી થાય છે. આંટણપર ચામડું રાખતું જોઈએ અને ટાઈટ બુટ પહેરતું નહિ. આંટણને નરમ કરવા તેપર સાબુનું પાણી ખુબ લગાડવું. તખથી જરા જરા રોજ ઓખવવું. થોડા દિવસમાં આંટણ નરમ પડી જશે.

છાગડો.

કેટલીક વખતે ટાઈટ બુટ પહેરવાથી છાગડા પડે છે, એ છાગડા મટાડવા હોય તો રોજ રાતના તેપર જગ આયોદીન (Iodine) લગાડવું અને પગને આશાયસ આપવી.

પગ ઈંડા થઈ જવાનું કારણ એટલુંજ કે બહુ ઠંડીથી લોહી તે ભાગપર જઈ શકતું નથી. સર્વથી સરસ ઉપાય તો પગમાં હ મેશ ગરમ મોઝા’ રાખવા, અને ખુબ ચાલહાલ કરી કસરત કરવી પણ સંભાળ રાખવી કે પગ અને હાથ જો બહુ ઠંડા હોય તો એકદમ અંગા-આગળ લઈ જવા નહિ. આયોદીનના મધમ (Iodine Ointment) થી પણ ઠંડી નરમ પડે છે.

પગમાં આંકરા આવવાં.

કેટલી વખતે જ્યારે બહુ નળજાઈ યઈ જાય છે ત્યારે પગમાં આંકરા આવે છે. આમળાના દાડકા વાકાસુખ યઈ જાય છે અને બહુ ડુખાવે થાય છે એવું કારણ શરીરની નળજાઈ છે, માટે શક્તિવાદો ખોરાક અને દોડાણીપર ઓઈ, 'ધસતન સીરપ' જેવી શક્તિની દવા લેવી જેથી આંકરા નરમ પડી જશે બીજી પગની પીડા નખથી થાય છે. કેટલાઓના નખ માસમાં ઘુસી જાય છે અને પગને બહુજ અડચણ કરે છે, એવું કારણ ટાઇટ જુગુ છે.

પગપર સોજો આવવો.

કેટલી સ્ત્રીઓના પગ સુજી આવે છે જે પગને બહુ કઠરપા બનાવે છે પગ સુજી આવવાનું મૂખ્ય કારણ ખરાબ ખોરાક છે બહુ કોટલાવાદી માંડની ખાવાથી, ગરમ જનવરાતુ ગોસ્ત ખાવાથી, તીખુ ખાદુ ખાવાથી, અથાણુ ખાવાથી, રૂઝાંઝા ચાહ, કાશી અને દારૂ પીવાથી લોહી બગડે છે, અને રસવિકારથી પગપર સોજા યઈ આવે છે. એવી સ્ત્રીઓએ પોતાનો ખોરાક બહુ સબાળીને ખાવો ઉપનો ખોરાક ખાવો નહિ પેટ હમેશા સાફ રાખવું અને લોહી સુધારવા ગધક, 'સારસા-પેરીલા' વિગેરે દવા લેવી, જ્યારે પગપર રસ વિકાર થાય કે તુરત જીવાળ લઈ લેવો અને દુધ કાજીપર રહેવું, જેથી સોજો ઉતરી જશે.

કઠરપાં નાકને સુધારવાની રીત.

નાક એ ચહેરાની સર્વથી મોટી ખુબસુરતી છે કેટલાકોના નાક વાકાસુખ હોય છે જેવી ખુબસુરતી બહુ બગાડી નાખે છે.

એમ કહેવાર છે કે નાકનો ઘાટ ફેરવવાને કાંઈ મુશ્કેલી પડતી નથી કેટલાક યત્રો બનાવવામાં આવ્યા છે જે પહેર્યાથી નાકનો જેવો ઘાટ બનાવવો હોય તેવો બનાવી શકાય છે આવા આયાઓ નાકના નાળુક અને પાતળા દાડકાને જેમ રૂપ આપવા માગે છે તેમ મળી શકે છે.

કેટલાક વર્ગની વાતપર "શીનેડેલશીયા ટાઇમ્સ"નામના પત્રના પ્રતિનિધિએ એક વખલાવાળા ડોક્ટરને નાકને વિષે પુછ્યું અને તેણે નીચે પ્રમાણે જવાબ આપ્યો હતો—

“નાક છે તે ફક્ત કુમળાં હાડકાનું બનેલું છે અને તેનો ઘાટ જેમ બદલવા માગ્યે તેમ બદલાય છે. કેટલાક આદમીઓનાં નાક પચ્ચ પડવા જેવાં હોતાં નથી. ક્રૅચ મશીન અથવા ચંત્ર બે કાટળાંને માથે મિજબગરાંથી બંદી બનાવામાં આવ્યું છે. તે લોખંડનું બનાવેલું છે, અને વારનીસ મારવામાં આવે છે. તેનો ઘાટ અંદરથી એક ઘટમદાર નાકના જેવો જ હોય છે, અને પહેરનારને માફક આવે તેવો હોય છે. આવી રીતે કાઢને રૂમી અથવા યુનાની લોકોના જેવાં નાક જોઈએ તો તે પણ બનાવી શકાય.”

મુતી વખતે પહેલાં નાકને ગરમ પાણીથી ધોવામાં આવે છે અને તેને બહુ ગરમ અને નરમ બનાવવામાં આવે છે; ત્યાર પછી તેની ઉપર ‘ગ્રીસરીન’ અથવા ‘વેસેલીન’ લગાડવામાં આવે છે, અને છેલ્લે નાકનો ઘાટ સુધારનાર ચંત્ર ચપટ રીતે નાક પર બેસાડવામાં આવે છે, અને આખી રાત એ રીતે રાખવામાં આવે છે. પણ સદવારના હડા પાણીથી નાક ધોવાની ખુબ મંલાજ રાખવાની છે. જોકે પહેલા બહુ પીડા જેવું લાગે છે. પણ બે કે ત્રણ વખત પહેર્યા પછી કાંઈ તકલીફ પડતી નથી. એક મહિનામાં તો નાકનો ઘટમ ફેરવાવા માડે છે, અને આકથી દશ અઠવાડિયામાં તો નાકનો ઘટમ જેવો જોઈએ તેવો ફેરવાઈ જાય છે.

લાલ નાક.

કેટલાકોને લાલ નાકથી પીડાતું પડે છે. એ લાલ થવાનું કારણ ખાવા પિવાપર રહે છે. જેઓ ચટણી, મરચાં અને ખુબ ખોરાક ખાય છે તેઓનું નાક રાતુ રહે છે. ગરમ ખોરાક, મીઠાઈ, ચરમીનો ખોરાક, ચટણી, ચાહ, કાશી અને દારૂથી પરહેજ રહ્યાથી નાકની રતાશ નિકળી જાય છે. બીજાં કારણમાં ટાઇટ પોવાક અથવા પટો પહેરવાનું પણ છે.

બહાર નિકળી આવતા કાન સુધારવાની રીત.

કેટલીક સ્ત્રીઓના કાન બહાર નિકળી આવે છે તે ખુબસુરતીને બગાડી નાંખે છે. જો નાનપણથી નીચલી રીત વાપરવામાં આવે તો કાન બહાર નિકળી આવતા તદ્દન અટકી જાય છે. મોટી ઉંમર થવા પછી બહુ મુશ્કેલી પડે છે તોપણ તેમ બંધનું અસાધ્ય નથી. જો



પ્રકરણ ૯ મું.

તંદરોસ્તી.

“The first Wealth is Health”—CUTLER

પહેલી ધૈન્ય તંદરોસ્તી છે.—ઈમરસન.

“The possession of sound and robust health, means the possession of unlimited wealth”—L. SANDOW.

“સંઘીન અને મજબુત તંદરોસ્તી ધરાવવી, એ અણુક દોલત ધરાવવું છે”—સેન્ડો.

ઉંચા પ્રકારની તંદરોસ્તી મેળવવાની રીત.

સર્વથી મોટામાં મોટી બક્ષેશ એક આદર્શ બોગરી થકે તે સંપૂર્ણ તંદરોસ્તીજ છે. તંદરોસ્તીથીજ આ દુનિયાતું સર્વથી ઉત્તમમાં ઉત્તમ સુખ બોગવી શકાય છે. દુનિયામાં સહુથી શ્રેષ્ઠ કામ પણ તંદરોસ્તીથીજ થઈ શકે છે, અને એ સમયથીજ તંદરોસ્તી અમૂલ્ય છે. આપણામાં કહેવત છે કે ‘એક તંદરોસ્તી હજાર ન્યામત’ તે કાંઈ ખોટી નથી. અંગ્રેજીમાં પણ કહેવત છે કે, ‘Health is wealth.’ ‘તંદરોસ્તી એ દોલત છે’ તંદરોસ્તીની કિંમત વિશે સર ડમલ્સ ટેમપલ (Sir

જેથી આપણે કુદરતી રીતે નાદામ્યે પણ આપણે એક યત્ન આગળથી જીવન યત્ન આગળ જતું ન લેખાયે, અથવા તેા માંદગીના હાથનો છાયે લેવો નહિ લેખાયે.”

‘કાવટન’ પૈસા અને તનદરોસ્તી વચેનો તફાવત નિચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

“ગરિબમાં ગરિબ માણસ પૈમાને ખાતર પોતાની તંદરોસ્તી ખોના આહનો નથી, જ્યારે તરંગરમાં તરંગર માણસ તંદરોસ્તી ખાતર પોતાની સધળી દોષત આપવાને ખુશી હોય છે.”

આ ઉપર પછી માલમ પડશે કે તંદરોસ્તી પૈસાપર પણ ધણી ધ્રુષ્ટાઈ ભોગવે છે.

તંદરોસ્તીના કાયદા નિચે ડૉક્ટર મેનવેરીનજ (Dr. Manso-vinge) પ્રમાણે જણાવે છે કે:—

“તંદરોસ્તી ખાવા પિવાને લેહજાત અને ખુશબો આપે છે, નહિ તેા ખાવા પિવા વિષેનો કુદરતનો લુકમ જાળવવો બહુ કઠણ અને શુભાભીરી જેવો હોય; તંદરોસ્તી તે છે કે જે તમારા બિછાનાંને આસાન અને તમારી ઉંધને તાજગી બહેશ છે; તે સુરજના ઉગવા સાથે તમારી શક્તિ વધારે છે અને ખીજ દિવસની રોશનીને માટે તમને ખુશ બનાવે છે; તેનાથી તમારા શરીરના ખાડા પુરાય છે અને તમારું શરીર બરપુર અને શોભાયમાન બને છે; તે તેજ છે કે જે તમને કુદરતના કિમતીયા કિમતી પોષાકથી સજ કરે છે, અને પોતાના સર્વથી માનિતા રમથી તમાગ ચહેરાને શણગારે છે; તે તેજ છે કે જે કસગતે મજાદ આપે છે અને ફરતુ ફરતુ એ જાણે તમે સ્વભાવીક છુટ ભોગવતા હો તેમ દેખાડે છે; તેજ છે જે તમારાં મગજને ફળ-દ્રુપ બનાવે છે, કુદરતની બક્ષિશને વધારે છે અને નાશ પામતું બચાવે છે, તમારો ખુશ મિત્રજા અને તાદ્ગક નિશ્ચય બનાવે છે, અને યાદ-દાગ શક્તિ વધારે છે, તે તેજ છે જે શરીરને જાનગુ અટકાવે છે, અને જીવાનીની લીજોગરી અને દોષત સમયે છે; તે તેજ છે જે મગજને મજાદ જેવી બનાવે છે અને ખુશાલીને ખુશ બનાવે છે જે વગર આ દુનિયાના સુખનો કંઈ પણ મહિયારો રહેતો નથી.”

ઉપલા ઉત્તમ વિચારોપરથી માલુમ પડે છે કે તનદરોસ્તી અમૂલ્ય છે. જ્યારે તંદરોસ્તી આવી કિમતી છે ત્યારે દરેક માણસની ફરજ છે કે તંદરોસ્તીના નિયમો (Hygienic Principles) પ્રમાણે ચાલવું. જ્યારે તંદરોસ્તીના નિયમ તોડવામાં આવે છે ત્યારેજ દુઃખ દરદો થાય છે, અને તંદરોસ્તી આપણાથી દુર નાસે છે. એ વિષે એક જાણીતો અમેરીકન લખનાર નિચે મુજબ પોતાના વિચારો દર્શાવે છે:—“આદમ જાતપર જે જે મુસીમતો પડે છે તેમાં સર્વથી સખત તંદરોસ્તીના ગુમ થવાની છે. દરેક સુખ જે જીવંતી આપે તે બિમારના દુઃખને મટાડી શકતું નથી. એક બિમારને દરેક ચીજ આપે અને તેનું દુઃખ રહેવા દો, તો તેનાં મનથી આખી દુનિયા નકામી છે. તેને જોઈએ તો રેશમી બિજાનાપર સુતારો, પણ દુઃખના બોળથી તે ઉંચકા પગર દબાવશે, જ્યારે તનદરોસ્તીના આશિરવાદ બોગવના એક કંગાળ બીજારી સખત જમીનપર પણ શાંતિથી ઉંચાશે. તેની આગળ સર્વથી સ્વાદિષ્ટ પકવાનોની ટેબલ બિજાવે તો તે જે હાથથી એ આપવામાં આવે તે હાથને પાછો ખસેડી નાખશે, અને એક ગરીબ પણ તંદરોસ્ત માણસ જે સૂજો રાઈસો ખાતો હોય તેની અદેખાઈ કરશે; તેની આસપાસ રાજાઓના દમદમો રાખી, તેને તખ્ત પર બેસાડે અને તેને રાજદંડ આપે પણ તે ચીજોને તે ધિક્કારશે અને સમેતરમર, સોતું અને ઝવેર પણ ધિક્કારની નજરથી જોશે, અને પોતાનો હલકામાં હલકા ચાકર જેવી તનદરોસ્તી પોને એક ઝુપડામાં પણ બોમરી શકે તો તે પોતાને સુખી સમજશે.”

તનદરોસ્તી વગરના આદર્શોને આ દુનિયા તેની બધી મોજ મળાહ છતાં દોજખ જેવી લાગે છે, અને હંમેશા પોતાને આ અવસ્થામાં રવા કરતા મુએલો જાહેતર સમજે છે. દિનપર દિન જીવંતીની લડત વધતી અને વધતીજ જાય છે. હાલના હરીફાઈના વખતમાં આ દેશમાં યુવરાજ ચક્ર શકે તેટલા પૈસા મેળવવાને સેકડો મુસીમતો ખમતી પડે છે, કેટલાક જોને તનની મહેનત કરવી પડે છે, અને ઝણકાને મનની જેહમત વર્ષોનાં વર્ષો સુધી ખેંચવી પડે છે. જરવોસ્તીઓમાં પૈસાટકાની અને જીવંતીની બીજા માણ હાથ સોસારાને સગબે ધણી દુકા જીવંતી જેવામાં આવે

છે, કારણકે મનની ચિંતા આણુ રહેવાથી શરીર તવાઈ જઈ જાય છે. આ દરીદ્રાઈના વખતમાં કોઈની આદમીની તનદરોસ્તી નજીક થઈ જાય અને જીવનની લડત લડી ન શકે તો તેને બીજા માથા વગર છુટકો થવો નથી, ત્યારે આવા કંગાળ વખતમાં તંદરોસ્તીની જાલુલ જરૂર છે, અને તંદરોસ્તી મેળવવાના સાધનો જાણવાની આપણી ફરજ છે. પણ અધસોસની વાત તો એજ છે કે આપણી ઠંડેવાતી સુધરેલી રીતથી લોકોની તંદરોસ્તી દિનપર દિન જમડનીજ જાય છે ! અગાઉના લોકોની તંદરોસ્તી, તેઓના શરીરને મજબુત બાંધે, તેઓની ખુશ-ચરતી, તેઓના શુભાશી ચહેરા અને તેઓના ગાલપરની લાક્ષી, જે સુલાખ સાથે દરીદ્રાઈમાં સહેલાઈથી ઉતરી શકે, તે સજ્જાનાં નાશ પામ્યા છે, જે કિસમનું કદ અને એવી તનદરોસ્તી આપણી તરફ સંધ્યું સોંપતાં કેટલાંક મળી શકતી નથી. જેઓ અસલી રીત પ્રમાણે ચાલે છે-તેઓમાં આવી તનદરોસ્તીની ખુશસુરતી મળી શકે છે, પણ હાલની ઠંડેવાતી સુધરેલી રીતથી રહેતાં જેઓ શરીરના બોજે મનનું તેજ વધારે તેઓમાં આવી ખુશસુરતી સોંપવા મિથ્યા છે. ઠંડેવાતી સુધરેલી રીતમાં રહેવાથી અગાઉ જે સંધ્યું હતા તે સંધ્યા ધસાઈ ગયા છે, એમાં જેટલો તેઓનો વાંક છે તેટલોજ જમાનાનો પણ વાંક છે. હાલના જમાનાની બેડી એવી તો સખત છે કે તેમાંથી છુટકાં આપણે જાડું જોખમમાં આવી પડ્યે. હાલ આપણે અનુભવથી કહી શક્યે કે જ્યાં પણ લોકો કેળવાયલા છે, ત્યાં તનદરોસ્તીનો નાશ થયો છે. અગાઉના આદમીઓનું સર્વથી અમતનું કામ તનદરોસ્તી જમાનાનું હતું, અને તેઓના દરેક ધંધા અને કામે તનદરોસ્તી વધારે તેવાં હતાં; જ્યારે હાલ લોકોનું ધ્યાન મન-શક્તિ ખિલવવાની રીતનીથી જોટલું જડું અવનવ ગયું છે કે તેઓને તનદરોસ્તી ખિલવવાના સાધનો એક જાણુ મુકનાં પડે છે. અગાઉનાં લોકો કુદરતી નિયમોથી પોતાની જીવન શુભરતા હતા જ્યારે હાલના સુધરેલા દેશો બનાવટી નિયમોથી જીવન શુભરે છે, જે નિયમો તનદરોસ્તીનો ખરેખર નાશ કરે છે. અગાઉની રીતોની તનદરોસ્તી સારી હતી અને કોઈ પ્રકારની બિમારી લાગતી હતી નહિ, તેનું કારણ માત્ર એજ કે તેઓ ધરનું કામકામ

કરતી, તે વખતે ઘરમાં નળ ન હોવાથી કુસામાંથી પાણી કઢતી અને બગે હાંડા હાથમાં ઉચકી લાવતી જે આજની કોમળ સ્ત્રીઓ તો શું પણ હાથનો શુભાનિયો પણ કરી શકે નહિ તેમ કરવાથી, હાથ માંસથી ખરેના અને છાતી ખિલેથી અને બહુ ખુબસુરત લાગતી હતી; પણ હાથની છોકરીઓ પરનું કામકાજ કરવામાં પોતાનો સદગુણ સમજતી નથી, તેઓ અભ્યાસ, અને તે પણ અધુરો અભ્યાસ, કરી શરીરને નમણું બનાવી નાખે છે અને અંગ કસરત કંઈ નહિ કરવાથી શુભાનીનો નાશ કરે છે. વળી અગાડની સ્ત્રીના ખોરાક અને પોષાક પણ સાદા હતા જે હાથની સ્ત્રીઓમાં નથી. આગળની સ્ત્રીઓ ઉમરમાં આનતી ત્યારે પરણતી હતી બપોરે હાલ બહુ મોટી ઉમરે પણ પરણવાનું બની શકતું નથી. આવા બીજા અનેક તફાવતો હાથના અને આગળના છે હાલની સ્ત્રીઓમાં દરદો પણ વધી ગયાં છે કટથી બધી શુભાન છોકરીઓ ખઠી, હીરનીયાં, માસિક માંદગી, જન્મ આપતી વખતનાં દુઃખો અને એવાજ બીજા દરદોથી પિડાય છે. આ સઘળાનું મુખ્ય કારણ અંગ કસરતની ગેરહાજરી છે. દાખલા તરીકે ખઠી જેવો નિકટ રોગ લેવો, જે દરદથી ફેફસાં તદ્દન ખવાઈ જાય છે અને તે આદમી રીત્રાઇ રીત્રાઈને મરણ પામે છે. એ રોગનું મુખ્ય કારણ એજ કે ફેફસાંને જોષતી કસરત મળતી નથી. જે વખતે અંગ કસરત કંઈ છીએ તે વખતે ફેફસાંને બહુ મજબુત કસરત મળે છે, અને જોસમાં દમ લેવાથી ફેફસાંનો ક્યારે સાફ થઈ જાય છે. ફેફસાં (Sponge) વાદળોના જેવાં હોય છે તેથી તેમાં ક્યારે અને જીવનું સહેલાઈથી ભરાઈ જાય છે ખઠીના જંતુ આપણામાં દાખલ થાય છે અને ફેફસાંમાં ભરાઈ જાય છે, પછી આખા ફેફસા તેઓ કોટરી ખાય છે. જો અંગ કસરત કરવામાં આવે તો ફેફસામાં બહુ એખી દવા જવાથી તે જીવડાઓ મરણ પામે છે. માટે જે સ્ત્રી અંગ કસરત કરે છે તેણીને ખઠી અથવા સ્ત્રીઓને થતા દરદો થતા નથી. દુકમા સ્ત્રીઓને જે જે દરદો થાય છે તેના મુખ્ય કારણો નીચે પ્રમાણે છે :—

- (૩) ન જોધયે તેવો ખોરાક. .
 (૪) ટાઇટ પોશાક.
 (૫) ઉચ્ચ પ્રકારની નીતિની જોરદારી.

એક સ્ત્રીની તનદરોસ્તીને નાશ કરવાને એ પાંચ કારણો પૂરતાં છે. તેથી આપણે એ જાળવવો એક પછી એક લઈને તપાસીયું. ડાક્ટર ગેલન (Dr. Galen) તનદરોસ્તીના કાનુન વિષે નીચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

“ હું સધળાં આદમીઓને અરજ કરી કહું છું કે તમે જેમ જાને તેમ નમસ્વસ્થપણું વાપરી, જેમ ટાળવાંને ખુશ લાગે તેમ ખાઈ અને જેમ ગમે તેમ તમારી લાગણી નૃપત કરી જાનવરી અથવા તો પીંડારાની પંક્તિપર ઉતરી દબકા ના બનો! પણ વૈદક જ્ઞાન વિષે જાણુતા હો કે નહિ હો તે છતાં તમારી બુદ્ધિની સલાહ માનો અને તપાસો કે કઈ સ્ત્રીજ તમને માફક આવે છે અને કઈ સ્ત્રીજ નહિ. એક હઠાપણુવાળાં માણસની માફક જે સ્ત્રીજ તમારી તનદરોસ્તીને ફાપડો કરતી હોય તેજ સ્ત્રીજને વળગી રહે. અને જે સ્ત્રીજ તમારા અનુભવથી માલમ પડે કે તમારી તનદરોસ્તીને ઇજા કરે છે તો તે સ્ત્રીજ છોડી દો, અને ખાતરીથી યાદ રાખજો કે આવા કાનુનો જો દુસ્મિયારીથી અમલમાં મુકશો તો તમે સારી તનદરોસ્તી બોગવશો અને જવલેજ ડૉક્ટરની અથવા દવાની તમને જરૂર પડશે.”

તનદરોસ્તી સાચવવાનો ઉપદેશ કાનુન યાદ રાખવાની અર્તી જરૂર છે.

ઉસતેસ એચ. માર્કલ્સસ, એમ. એ. સારી તનદરોસ્તી પાડખવા માટે નિમ્નલી તપાસ કરવા કહે છે :—

(૧) “ તે એમ ધારે છે કે આ દુનિયાની સ્ત્રીને કિમતી અને મુખ્ય કરી આપણને કારગટ લાગે તેવી છે અથવા તો તે સ્ત્રીને મુખ્ય કરી તેઓનેજ ખાતર છે ?

(૪) “ તેને દુનિયામાં કાંઈ પણ મત નો છે કે, અને પાતાનો વખત ગુમાવ નહિ તેની સંભાળ રાખે છે કે ?

(૫) “ જ્યારે તે પોતાનું કામ પૂરું કરે છે અથવા તે જ્યારે તે દરબાર માગે છે, ત્યારે તે શું કરવા આવે છે ?

(૬) “ દારૂ જેવા ઉસ્કેરનારા પિણા તેની ઉપર શું અસર કરે છે ?”

જો કાંઈ માણસની તનદરોસ્તી કવી છે તે પારખવું હોય તો ઉપલા સવાલના જે સારા જવાબ મળે તો જાણવું કે તનદરોસ્તી સારી છે.

હવે ઉપનોજ લખનાર કહે છે કે સારી તનદરોસ્તીની નિશાનીઓ નીચે પ્રમાણે હોય છે —

(૧) એક તનદરોસ્ત માણસ તનદરોસ્ત દેખાશે એટલુંજ નહિ, પણ તે બહુ ખુશી સાથે, ધાક વગર, ઉસ્કેરનારા પિણા વગર અને ચીંતા વગર, લાખો વખત પસાર કરશે.

(૨) ધણી સારી શારિરિક અવળતા રાખશે.

(૩) મનશક્તિની અવળતા ધણી સારી રાખશે, અને તે તેની કુશલી વળાણ રહેશે.

(૪) તે વિચાર કરવામાં, બોલવામાં અને કામ કરવામાં જે ખર્ચ લાગશે તેજ કરવાની ઇચ્છા રાખશે અને તેજ કરવાની તેની કુશલી વળાણ પણ હોશે.

(૫) તે સતોષી રહેશે એટલુંજ નહિ પણ પોતાના સાધન પ્રમાણે જેમ સસત્ત રહેવાય તેમ રહેશે.

(૬) સારી તનદરોસ્તી, જેમી કાંઈ સારી ચિજ હોય તેપર તેની વળાણ દોઢાવશે, અને જેમ બોદાની આદમીને વિષે ઇચ્છા તેમ દરેક રીતે શરીર, મગજ અને વિવેકને ખીલવવાની તે વળાણ ધરાવશે.

જોકે નિર્વિચારો ઉપરથી સ્પષ્ટ માન્ય થયે છે કે સર્વથી ઉત્તમ સુખ અર્થાત્ તનદરોસ્તિમાં સદચરણો તનદરોસ્તીથીજ પ્રાપ્ત થાય છે. સદચરણી ન તનદરોસ્તી સ્વં એ દરેક માણસની મિનોષ અને આર્થિક દરજ છે,

અને પરમેશ્વરની આપણી પેદા કરવાની પણ એજ ઇચ્છા છે. ત્યારે શું આપણી પવિત્ર કરજ નથી કે તનદરેસ્તી મયવાય તેવા નિયમેથી નાવડું ? તનદરેસ્તીની સગામ જે આપણા હાથમાં મુકી છે, આપણું ઉમદા કારીગરીનું શરીર આપણા પવિત્ર ઉપયોગને માટે આપણને સોંપી દીધું છે, અને જે શરીરના માત્રેક આપણને બનાવ્યા છે, તેને સંભાળથી અને હતાપણથી ઉપયોગ કરવો જોઈએ. ત્યારે તે દયાળુ પરમેશ્વરે આપણી ઉપર કૃપા કરી મર્યાદા ઉત્તમમાં ઉત્તમ કારીગરીનું શરીર આપણા મવાધીનમાં સોંપ્યું છે, ત્યારે શું આપણી કરજ નથી કે જે ઉત્તમ ચીજ આપણને સોંપવામાં આવી છે તે ચીજ સારી હાલતમાં રાખી આપણી પવિત્ર કરજ અદા કરવી અને ઉત્તમમાં ઉત્તમ સુખ અને મદગુજ્જારની ખિલવણી કરવી ?

તનદરેસ્તીનો આધાર નિચળી બાજતોપર રહે છે :—

- (૧) મનની પવિત્રતા અને શાંતિ.
- (૨) શુદ્ધ મિત્રજ.
- (૩) મિતાદારપણ.
- (૪) મરી દોરણી.
- (૫) અંગ કસરત.
- (૬) ચોખ્ખા હવા પાણી.
- (૭) સારો ખોરાક.
- (૮) શુષ્ક.

‘ ઑકસીજન ’ જીવગી સાચી રાખે છે, પણ એને ‘ નાઇટ્રોજન ’ વગર લીધી હોય તો તેથી માણસનું લોહી જડુ ઉસ્કેરાય છે અને દવાથી લોહી નસો ફાટીને બહાર પણ નિકળે છે, તે માટે તેમાં ‘ નાઇટ્રોજન ’ ભેળા તેનું જોર કમી કરી નાખ્યું છે.

લોહી જ્યારે હૃદયમાંથી નિકળી આખાં શરીરમાં ફેરે છે અને જ્યારે પાછું ફેરે છે ત્યારે શરીરના કચરાથી કાળું થઇ જાય છે; પણ જ્યારે ફેફસાં આગળ આવે છે અને શ્વાસમાં લીધેલી ઓક્ષી હવા સાથે ભેળાઇ મળે છે ત્યારે પાછું સાફ થઇ જાય છે. પણ આવું કાંઈ સારી રીતે બનવાવા માટે હવા ઓક્ષી ટોપી જોઇએ. જો હવા ગંધ મારતી અથવા જગડેલી હોય તો લોહી સાફ કરવાને બદલે ઉશ્કડુ લોહીમાં ઝેરી વસ્તુ ઉમેરે છે અને તે રીતે જાત જાતનાં લોહી બગડવાના દરદો થઇ માણસ હેરાન થઇ મરણ પામે છે. હવાથી અંગની ગરમી જેની જોઇએ તેવી રહે છે. એમ કહેવામાં આવે છે કે આપણા શરીરમાં પણ હમેશાં બળતો આતશ છે અને તેથીજ શરીરમાં ગરમી રહે છે. એ આતશને બળતો રાખવાનું કામ હવાનું છે; જ્યારે હવામાંની ‘ ઑકસીજન ’ લોહીમાંનાં ‘ કાર્બન ’ સાથે મળે છે, ત્યારે એ મેળવણીથી ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે, અને હમવાટે ખરાબ હવા જેને ‘ કાર્બન ડાયોક્સાઇડ ’ કહે છે તે બહાર નિકળે છે. લોકો હવા ખાવા માથેરાન અને મદાબનેશ્વર જાય છે તેનું કારણ એ જ ઓક્ષી હવાથી તનદરોસ્તીને ફાયદો થાય. આપણા શહેરની હવા લોકોની ગીચ વસ્તી અને કારખાનાઓથી બગડી જાય છે અને તેથી શહેરોની તનદરોસ્તી સારી રહેતી નથી; જ્યારે ગામની હવા લોકોની યોડી વસ્તીને લીધે રમ્ય રહે છે. તેથી આપણે યોગ દિવન બહાર રહેવા જઇએ છીએ ત્યારે લોહી અને તનદરોસ્તીમાં ફાયદો થાય છે.

હમણાંના નિદાનો હવાને એક જાતના ખોરાક તરીકે ગણે છે, અને જોમ બાજી, તરકારી, અને ફુટ જેવા ખોરાક ખાવાની જરૂર છે તેમ વળી હવાના ખોરાકની જરૂર જોમ કહે છે. એપરથી માન્ય પડે છે કે હવા આપણી તનદરોસ્તી, બલકે આપણી જીવગીને માટે, બહુજ અગત્યની છે, તેથી તનદરોસ્તી સાચવવાને પડેલી ચીજ પર ધ્યાન આપવાનું છે તે હવા

છે ; હમેશાં જ્યાં સારી હવા હોય ત્યાંજ રહેવું, ખરાબ હવામાં રહેવું નહિ. સુખ્ય કરી સુવાના ઓરડાની હવા ચોખ્ખી હોવી જોઈએ, જો સુવાના ઓરડાની હવા ખરાબ હોય તો એક માણસને બહુ ખમતુ પડે છે; કારણ સુની વખતે આપણું શરીર જીંદગી રીતે કામ બજાવે છે, અને તે વખતે ખરાબ હવા બહુ જલદી નુકસાન કરી શકે છે. વળી ઉત્તર તરફની હવા ધણી લેરી નહિ, તે તરફની હવા હમેશા ખરાબ હોય છે, પશ્ચિમ, એટલે જ બાજુ તરફ અરબ પામે છે તે બાજુની હવા સર્વથી અરસ છે; માટે સુવા બેસવાના ઓરડા પશ્ચિમ બજીના હોવા જોઈએ, અને સુવાના ઓરડાનાં બારી બારણાં ઉઘાડાં હોવાં જોઈએ કે આખા ઓરડામાં હવાનો આવજાવ થાય અને ઓરડાની ખરાબ હવા સહેલાઈથી બહાર નિકળી જાય. એક ઓરડામાં ત્રણથી વધુ માણસ સુવાથી ઓરડાની હવા સ્વચ્છ રહેતી નથી. જ્યારે માણસ પોતાનો દમ નાકવડે બહાર કાઢે છે તે દમ બહુજ ઝેરી હોય છે ત્યારે જો ત્રણથી વધુ માણસ એક ઓરડામાં સુવે તો તેઓના ઝેરી દમ બહાર કાઢવાથી ઓરડાની હવા ખગડી જાય છે. ડાક્ટર એ રેનમમ (Dr. A. Rancom) ના કહેવા પ્રમાણે ખરાબ હવાના જીવજંતુ દમમાં જવાથી લોહી બગાડે છે અને તેથી સરદી થાય છે. ખહીનો રોગ પણ કેટલેક દરજ્જે ખરાબ હવાને આબારી છે. ખરાબ હવામાંથી જીવજંતુ ફેફસામાં જઈ ફેફસાં બગાડી નાખે છે અને ખહી લાગુ પડે છે, તેથી ધરની આદર અને આજુબાજુની હવા સારી રાખવાની જરૂર છે. હવા સારી રાખવી હોય તો હવાનો આવજાવ સારો રાખવો જોઈએ, એટલે બારી બારણાં જોઈએ તેટલાં ઉઘાડી રાખ્યાં જોઈએ, ચૂંનો તડકો સારો આવવો જોઈએ, ચૂંનો તડકાંથી હવામાંના ખરાબ જીવજંતુ મરી જાય છે, અને સફાઈ સુધાઈ રાખવાની બહુજ જરૂર છે. ધરમાંનો કચરો ધરથી બહુજ દૂર રાખવો જોઈએ.

ખોટી રીતે દમ લેવાની રીતથી ઉપજતાં લાયકર દરદા અને સ્વપનાઓ.

તનદરેલી સારી રાખવાનો ખોટો ભેદ તો કેમ રીતે એક માણસ દમ લે છે તેપર આધાર રાખે છે. ઘણાં માણસો ખોટી રીતે દમ લેવાથી બહુ

હેરાનગતી ભોગવે છે તેથી જે પહેલી ચીજ આપણને જાણવાની જરૂરની છે તે કંઈ રીતે દમ લેવો તે છે. હંમેશાં નાક વાટે દમ લેવાની જરૂર છે. આપણાં નાકનાં નસકોરાં એવી કરામતથી બનાવેલાં છે કે તેમાંથી દમ લેવાથી તનદરોસ્તી વધે છે. આપણાં નસકોરાંની બનાવટ એવી છે કે તે હવા ગાળવાના શીલ્ટર જેવું કામ બજાવે છે. હવામાંનો દરેક કચરો અને ખરાબ ચીજો ફેફસાંમાંથી આપણા શરીરમાં દાખલ થાય તે અગાઉ નાકની અંદરનો ભાગ હવાને ગાળી ઠાઠી એવા કચરાને ત્યાં જતો અટકાવે છે અને શરીરમાં દાખલ થવા દેતો નથી. વળી નાક વાટે દમ લેવાનો બીજો ફાયદો એ છે જે ઠંડીના દિવસમાં હવા જોડાએ તેવી ગરમ થઈ ફેફસામાં જાય છે, જેથી ફેફસાંમાં સરદી થતી નથી, અને ગરમીના દિવસમાં જોડાયે તેવી હવા બીનાસવાળી બની ફેફસામાં દાખલ થાય છે. એ પ્રમાણે નાક હવાની ઠંડી ગરમી સમનોભ રાખે છે. એ એક કુદરતની અજબજબ જેવી કરામત છે, પણ તેનો લાભ યોગ્ય માણસો લે છે, જે આદમીઓ નાક વાટેજ દમ લેવાની ટેવ રાખે છે, તેઓ ઠંડી, સહેજમ, ગાળો સોજો અને છાતીનાં દરદોથી યોગ્ય પિડાય છે. એ ઉપરથી સ્પષ્ટ જણાય છે કે દમ નાક વડે લેવો જોડાએ અને મોઢો બંધ કરવું જોડાએ. ધણી આદમીઓને મોઢો ઉધાડું રાખી તે વાટે દમ લેવાની ટેવ પડી હોય, તેઓને ખડુ હેરાન થવું પડે છે. તેઓએ હમેશા મોઢો બંધ કરી દમ લેવાની ટેવ પાડવી જોડાએ. એ વિષે જ્યાંઈ કેતલીન નામના અમેરીકન આરદ્રીસ્ટે “Sbhat four month” “તમારે મોઢો બંધ રાખો” નામની નાની ચોપડી લખી છે. તે ચોપડીમાં નીચે મુજબ જણાવે છે.— “જેઓએ બયંકર સ્વપના જોયા હોય, તેઓ ના ઠલી શકે નહિ કે જ્યારે તેઓ જાગૃત થયા ત્યારે તેઓએ પોતાનું મોઢો અને ગળું ઉધાડું જોડું, અને તે વળી તાવથી અને સુકાઈ જવાથી સુકડું ધાની જેવું થઈ ગયું. હરતી ધરાવનાર માણસમાં કોઈ પણ એવો હશે નહિ કે જોડું ઉધમાં મોઢો બંધ રાખ્યું ન હોય અને બયંકર સ્વપના ન જોયા હોય, એ ઉપરથી સ્પષ્ટ રીતે અનુમાન કરી શકાય કે મોઢો ઉધાડું રાખી સુવાથી બયંકર સ્વપના આવે છે અને મોત ઉપજે તેનું દરદ થાય છે (જો કે તેમ માધારણ રીતે ધારવામાં આવતું નથી.) હું જ્યારે મોત ઉપજાવે તેનું

હું છું ત્યારે હું એમ જણાવવા માગું છું કે તે મોતની શરૂઆત છે. એક માણસ બપોરે સ્વપ્નમાં મરણ પામે છે. તેનું શરીર જ્યારે આશાયશ લે છે ત્યારે જરૂરીયાત જાસ ધીમે હોય છે પણ ઉઝાડા મ્હોમાંથી ફેફસામાં જોઈએ તે કરતાં વડું હવા જવાથી ધીમે રીતે હવા બહાર કાઢવાનું કામ અટકી પડે છે, જેથી તાપ અને ઉકળાટ થાય છે. પછી માણસ ગુંગળાવા માંડે છે, ઉપર દર્શાવેલુ દરદ થાય છે, અને જે અડચણો થાય છે તે જાસ લેવામાં અડચણ થવાના સમયથી થાય છે. જોકે આની હાતતમાં માણસ એક અથવા જેન મિનિટ રહે છે (કારણ જામ લેના વગર માણસ થોડીજ મિનિટ જીવે છે) તે છતાં તેણે મોટી ૭૬ગી શુભરી હોય એમ લાગે છે, અને જો આ હાતતમાં થોડી વડું મિનિટ રહે તો માણસ મરણ પામે છે. આદમીએ ! તમારે ગળું અને હોઠ બીજવો અને તમારું મ્હો બધ કરો; નહિ તો મોત તમારા દરનાજ આગળ આવશે.” ઉપના વિચારો પરથી માન્ય પડે છે કે દમ લેતી વખતે અને દમ બહાર કાઢતી વખતે મ્હો હમેશાં બધ રાખવાની બહુ જરૂર છે. મ્હો બધ રાખી નાક પાટે દમ લેવાની દરેક બાળકને નાનપણથીજ ટેવ પાડવી જોઈએ. આ ટેવ જો નહાનપણમાં પડશે તો જન્મ્યું મોટું થતા તેની તંદરોસ્તીને આ ટેવથી ધણો મોટો ફાયદો થશે માટે દરેક મામાપે એ ઉપર બહુ ધ્યાન આપવું, કારણકે ઘણા આદમીએને જામ લેવાની ખોટી રીતને લીધે બહુ ઇજા થાય છે.

તનદરોસ્તીને ફાયદો થાય તેમ જાસ લેવાની રીત,

પહેલા જામ કેમ લેવો તે સિખડું જોઈએ. હમેશાં મ્હો બધ કરીને જામ લેવા પછી સુવા જતી વખતે પણ પાન વિચારથી સુવું કે મ્હો બધ કરીનેજ જામ લેવો. એવો કરાવ જો થોડા દિવસ ચાલુ રાખે તો પછી જરૂર ઉધ પણ મ્હો બધ રહેશે અને ‘બપોર અને મોત ઉપજાવે એવી સ્વપ્નનાની અડચણ’ દૂર થશે.

વિનાયક તંદરોસ્તી બળીતા પહેવવાન ‘સંડો’ની કસરત કરવાની રીત પ્રમાણે પહેલા નાના છોકરાને જાસ લેવાની કસરત કસવે છે. વિનાયક તરફ કેટલીક છોકરીઓની નિશાળમાં પણ પહેલા છોકરીઓને નીચે પ્રમાણે

મની કસરત કરાવે છે:—તેઓને સાફ કારપેટ નાખેલી જમીન પર ચતાં
 13 છે અને પછી મ્હો બધ ફરી નાકવાટે જોમ બહારની ચોખ્ખી
 ફેફસામાં લેવાય તેમ લેવા દે છે. જેવી અંદર પુરની હવા લીધી કે
 ણી થોડો વખત ફેફસામાં હવા ઘેરી રાખે છે અને પછી હવે હવે
 હવા નાક વાટે બહાર કાઢી નાખે છે. આવી કસરત બહુ ધીમે ધીમે
 14 વવામાં આવે છે, નહિ તો અંદરનાં ફેફસાં બગડી જાય અને એ
 રત બહુજ થોડી મિનિટ ચાલુ રાખવામાં આવે છે. દમ અંદર થોડી
 15 ધેરી રાખવાની બહુ જરૂર છે, કારણ ચોખ્ખી હવા અંદર જાય છે,
 ણી લોહી સાથે મળે છે અને લોહીને વધારે છે ને સુધારે છે. એ કાર્ય
 16 વા માટે હવા થોડો વખત અંદર રહેવી જોઈએ. જો એકદમ
 વા અંદર લઇએ અને પાછી એકદમ બહાર કાઢી નાખે તો ઉપયુ
 17 યે ખરાબ થતુ નથી. આપણી તરફના કેટલાક સાધુઓ એજ રીતે
 18 સ લેઈ શરીરને ખીલવે છે, અને કેટલાકો તો પોતાનો ખોરાકજ હવા
 મળે છે. દરેક માણસે દર મહવારે ચાર પાંચ વખત એની રીતે શ્વાસ
 19 લે જોઈએ જેથી, ફેફસા સાફ થાય છે અને બલગમ અને પીત્ત
 20 ના પત્થરો પોતાની જગામાં રહે છે અને બીજા ભાગો પર જઈ
 21 ન કરતા નથી. એક વખત ફરીથી લખવું પડે છે કે શ્વાસ લેવાની ઉપસી
 22 દિ મધ્યમસર અમલમાં ચુકવી બહુ કરવાથી ફેફસા બગડી જશે.
 23 ણી ધીમે ધીમે અને થોડીજ મિનિટ કરવાની ટેવ પાડવી

પાણીની તનદરોસ્તીપર થતી અસરો.

પાણી પિવાની દરેક માણસને બહુ જરૂર પડે છે, જેમ ખાવાની જરૂર
 24 તેમ વળી પાણીની પણ જરૂર છે, અને પાણીની તનદરોસ્તીપર સારી
 25 માડી અસર થાય છે પાણી જે જાતની ગેસતુ બનેલું છે, ‘હાઈડ્રોજન’
 26 અને ‘ઑક્સીજન’ જે બે ભાગ ‘હાઈડ્રોજન’ અને એક ભાગ ‘ઑક્સી
 27 જન’ લઈએ અને સમાજથી સંગમળે તો મોટો અવાજ થાય છે
 28 અને પાણી બને છે. આની રીતે આપણે પાણી બનાવવાને શક્તિવાન
 29 થઈએ છીએ.

પાણીની સલાખ રાખવાની બહુજ જરૂર છે—ખરાબ પાણીથી

બહુ ખરાબ દરદો હોવાનું ચાલુ છે, અને કેટલીક વખતે ખરાબ પાણીથી મરણ પછી નિપજે છે. અગાઉના વખતમાં જ્યારે દમણાં જેમ નગરો પાણી પુર પાડવામાં આવે છે તે પ્રમાણે પાણી પુર પાડવામાં આવતું હતું નહિ, સારું કુવા અને ટાંકાનું પાણી પિવા દતા જેથી બહુ જાતનાં પાણીના દરદોથી તેઓ પીડાતા હતા. હાલ એમાં દરદો ઘણે દરજે આપણાંમાં ઓછા થયા છે, તેનું કારણ એમ કે આપણને ચોખ્ખું પાણી પુર પાડવામાં આવે છે. દેશ દેશના પાણીઓમાં ફેર હોય છે, ટેકરીપરના વહેંકાણુના યા માણુસોને કેટલીક વખતે તનદરોસ્તી વધારે તેવાં પાણી મળે છે, કારણ ટેકરીના ઝરામાં જાવ જાવના ખાર અને લોખંડ આમેજ થયેલાં હોય છે, જે તનદરોસ્તીને બહુ ક્ષયને કરે છે. જે ગામડાંઓ દરિયાને કાંઠે હોય છે તે ગામડાંનાં પાણી સેડેજ ખારાં હોય છે.

કુવાનાં પાણી કેટલીક વખતે બહુ તુકસાનકારક હોય છે, કારણ કુવાને જેવો જોઈએ તેવો આપણા લોકો સાફ રાખતા નથી. કુવામાં જાવ જાવની ગલીઓ રહે છે, અને તેના પાણી બહુ સ્થિર (Stagnant) રહે છે તેથી જાગડી જાય છે; ખાટે ઘણી વખતે કુવાનું પાણી પિવું કાયદાકારક માલુમ પડતું નથી.

ગરમ કરતું અને ગરમ પાણીને પાણુ ગાળી પિવાના વાસણમાં મરવું દરેક ઘરમાં શીલટર રાખવાની જરૂર છે, કારણ તનદરેસ્તીને મોટો આધાર પાણીપર રહેલો છે. તેથી જો ઘરમાં દુઃખ દરદ અને દવાનો ખર્ચ દુન કરવા માગતા હો તો કરકસરનો રસ્તો એ છે જે શીલટર કંઈખી કરી ઘરમાં ગળવું, અને એખજુ પાણી પિવું જેથી તનદરેસ્તીને ફાયદો થાય.

પાણી- ખોરાક તરીકે, શક્તિ વધારનાર તરીકે અને દવા તરીકે.

પાણીને ખોરાક તરીકે ગણવો જોઈએ, કારણ તે શરીરના દરેક તત્ત્વ બનાવે છે અને આપણી નસમાં લોહી વહે છે તેનું મુખ્ય તત્ત્વ તે છે. સાધારણ ખોરાકમાં આપણે મોટો ભાગ પાણીનો લઈએ છીએ. તેમાના કેટલાક ખોરાકોમાં તો ત્રણ ભાગોથી વધુ વધુ પાણી હોય છે તે વળી આપણા શરીરની જરૂરિયાતને વાસ્તે અને તેનો ધસારો પુરવાને વાસ્તે પુરતા નથી. એક ઉમરે પ્રવેશુ માણસ દરરોજ ૮૪ ઓંઝિસ પાણી પોતાના શરીરમાંથી કાઢી નાખે છે, તેમાનો અરધો ભાગ તો ફક્ત ચામડી અને ફેફસા કાઢી નામે છે.

પાણી આપણા શરીરને પુષ્ટિ આપે છે એટલું જ નહિ પણ તાકાત અને હુશિયારી વધારે છે, પણ દારૂ પિવાથી જેમ શક્તિ આવે છે અને પછી એકદમ નબળાઈ થઈ જાય છે તેમ કરતું નથી. જ્યારે પાણીનું એક ટમબલર પીમે છીએ, ત્યારે તે આપણા ઉદયના ધમકારા સેજ વધારે છે, જેથી લોહીનું ફરવું જલદી થાય છે અને આખા શરીરમાં તનદરેસ્ત અને ખુશનુમા અસર કરે છે.

દાક્ટર જૉર્જ એસ ક્રીચી ગરમ પાણી તાકાત આપવામાં દારૂના જેવી અસર કરે છે એમ જણાવે છે, તે વધુ કહે છે કે “ગરમ પાણી જ્યારે આપણા શરીરના અવયવો (Carbonaceous) ખોરાકને પાચન કરવાને શક્તિવાદી ગણા નથી, ત્યારે તે બનાવેલી ગરમીથી અથવા જોરથી શરીરમાં શક્તિ પદાર્થ કરે છે,” ગરમ પાણી આવી રીતે આપણા શરીરમાં જે રસાયણ પ્રવેશે છે તેને ખટ્ટ કરે છે એથી હિન્ટુ દારૂ આ રીતનું કાર્ય થતું બટકાવે છે અને તેથી શરીરની હુશિયારી મદ કરી નાખે છે, એટલે થોડો વખત શરીરની શક્તિ વધુ કરી નાખે છે

અથવા આપણા (નરન્સ) ને થોડો વખત હસ્ટેરી મુકે છે પણ પંડી ઉઠતું નેનું નેર કમળી કરી નાખે છે.”

પાણી દવા તરીકે પણ આપણે મળી શકીએ. તે શરીર સાફ કરનાર છે અને પાચન શક્તિને જાડુ વરદની મદદ કરે છે અને સદવારના ખુમે પેટે પંથું દોષ નો હોઝરી આફ કરે છે. જોએને કમનિયાત થતી હોય તેઓએ ખાણું ખાઈ રહ્યા પંડી થોડો વખત રહી એક ગવાસ ગરમ પાણીનું પિયું દોષ તો તે જલદનનીની અભાવમ જોવી અસરકારક દવા છે. દુઝાનું ધું ત્યાંથી જુવારે રહીયા કેસમાં કોઈની દવા કારગત લાગતી નથી ત્યારે કપલા ઉપાચયી તદ્દન સાચું સાચ છે.

મનની શરીર અને તનદેહસ્તીપર થતી અસર.

દાક્ટર એમ. સ્મીથ (Dr. S. Smith) કહે છે કે “મનની નિયતિ શરીરપર અસર કરે છે, અને હૃદયની નેગર્વાઈ શરીરની દાનવપર આધાર રાખે છે. એપચી એમ અનુમાન થઈ શકે કે જે પ્રમાણમાં મન શરીર પર અસર કરે છે તેમ પ્રમાણમાં હૃદયની વધવટ થાય છે. જો મન દુઃખી લાજતમાં દોષ છે તો શરીરને શક્તિવાન બનાવતું દેશ અચકલ છે. ફરેક વલ્લે એક મુસીમનમાં આવેલા આદમીને દેખાત ફેરવ.છ ગયલો તપાસ્યો હશે. એક આદમી ને એવી

કે તેનો દાઘ પગ વળી શકતો નથી તો તેથી થોડો વખત તેવુંજ દરદ થાય છે”

વળી બ્લીક, ધારની અથવા પ્યારથી એક આદમીનું દરદ બીજાને પણ કેમ થાય છે તેનો દાખલો ડૉક્ટર કારટર (Dr. Carter) નિચે મુજબ અસરકારક ગીતે દર્શાવે છે:—

“ એક સ્ત્રી પોતાના બચ્ચાને રમતા નિહાનતી હતી, તેટલામાં તેણીએ પોતાના બાગકના દાઘપર બારીનું ફાળકું પડવાથી ત્રણ આગળાં છુદાઈ ગયાના જોયા, શીકર ને ધારતીથી એટલી તો દગ મૂકી ગઈ કે તેણી પોતાના બચ્ચાને મદદ કરી શકી નહિ એક ડૉક્ટરને તુરંતજ બોનાનવામાં આવ્યો, જેણે પેના બચ્ચાના ધાને મનમપટો કીધો અને પછી તેની મા આગળ ગયો અને તેણીના આગળામાં પણ દુ ખ થાય છે એમ કહેતી રડતી બેઠેલી જોઈ. જે નણ આગળા પડ તેણીના બચ્ચાને ઈજા થઈ હતી તેજ નણ આગળા તપાસતાં માનમ પડ્યું કે તે મુજબ આવેલા હતા, જે આ બનાવની અગાઉ તદ્દન સામ્ય હતા. એથીસ કનાકમાં તો તેણીના આગળા ચીરીને તેમાં પડે કાઢી નાખતું પડ્યું હતું અને ધા રખવામાં આવ્યો હતો.”

આ બનાવપરથી માનમ પડે છે કે મનની કલ્પના શક્તિ અને લાગણી, નહિ આવતાં દુ ખો ઉત્પન્ન કરે છે. કેટલાક માણસ પોતાને ચોખ્ખા દરદથી પીડાતા ધારે છે અને તેઓ બ્યારે ડૉક્ટરની દવા કરે છે ત્યારેજ સંતોષ પામે છે આવા આદમી વણુ કરી શરીરની પીડાના નથી પણ મનના દરદથી પીડાય છે એમ કહી શકાય. શરીરના દરેક ભાગના દરદો મનની ચોક્કસ ગિયતિ કે જેને “મનની રચનાના શાસ્ત્ર” (Mental physiology) પ્રમાણે મનની તે વિષેની એકાગ્રહતા (intentionalness)થી ઉત્પન્ન કરી શકાય. શરીરના ચોક્કસ ભાગપર મનની એકાગ્રહતા રાખવાથી દરદ તે ભાગમાં વધે કે અથવા તેા ચોક્કસ સ્વભાવવાળા માણુમમાં તે ઉત્પન્ન થાય છે

ડૉક્ટર ત્યુક (Dr. Tuke) ના કહેવા પ્રમાણે જો હોજરી પર ધ્યાન એ પ્રહ કુવામાં આવે તો હોજરીમાં (જોરાક) નો બાર વવારે અથવા

પાત્રનશક્તિ બગાડે. બેચેની, દુઃખારો અને એવી બીજા પ્રકારની લાગ-ણીઓ દરેક અવયવોમાં એ રીતે ઉત્પન્ન કરી શકાય છે. જો સંઘપર વિચાર કાઢેા હોય તો નેનાં નિયમિત કામને ગુચ્ચવણમાં નાખે છે. એ ખરેખર છે કે જીવસાવાળી હાવત તેની ઉપર વધારે જલદી અમર કરે છે, પણ જો ક્ષત તેના ધનકારા પરજ ધ્યાન આપવામાં આવે તો કેટલીક વખતે હૃદયમાં અડચણ અને દુઃખ પેદા થાય છે. ડૉક્ટર દબલ્યુ કાર-પેન્ટર (Dr. W. Carpenter) જણાવે છે કે, “જો ચોક્કસ શરીરના ભાગપર મનશક્તિ જીવસા વગર દેહની હોય તો તે ચોક્કસ લાગણીઓ ઉત્પન્ન કરવાને પુરતી છે, જે લાગણી તે ભાગમાં લેાહીના ફરવાની રીતીમાં ફેરફાર થવાનું કારણ છે, અને જો એ સ્થિતિ મનના આકર્ષણથી ચાતુ રાખી હોય તો તે ફેરફાર તે ભાગના કાર્યમાં થાય એટલુંજ નહિ પણ તે ભાગના પોષણમાં પણ થાય છે; તેથી જોઆનાં મનની સ્થિતિ એવી હોય છે કે તેઓ બેચેની ઉપર બહુ વિચાર કર્યા કરે છે, અથવા તો તેઓનું મન હમેશાં ગમગીન રહે છે તેઓનું દરદ વધે છે.”

મનની અસરથી દરદો કેમ સાજાં કરવાં ?

મી० જોન બ્રાઉન (Mr. John Brown) નામનો એક દરદી શરીરના બહુજ દુખારોને માટે એક તખીબ આગળ ગયો તે દરદીને વિષે નિચે પ્રમાણે વાત છે:—પેલા ડૉક્ટરે એક કાગલપર દવા લખી આપી અને પેલા દરદીને કહ્યું કે ‘તું આ લેજે, તું પંદર દિવસમાં સાજો થઈ જશે’ પેલો દરદી તદ્દન સાજો થઈ તે વખતના અરસા પછી ખાહો આવ્યો. ડૉક્ટર તેને તદ્દન સાજો ચાલેો જોઈ જરા અગરર થયો, પણ પેલાને શું દવા લખી આપી હતી તે વિસરી ગયો હતો, તેથી ને દવા વિષે ડૉક્ટરે પુછપરછ કરી પુછ્યું ‘કેમ તમે સાજા છો ની ?’

‘હા, તદ્દન સાજો છું.’

‘તમે શું દવા લીધી તે મને ખતાવશો ?’

‘પણ મેં ખોતે તે લીધી છે.’

‘મેં જે કાગલપર દવા લખી આપી તે કાગલ માથું છું.’

‘તમે તે લેવા કશું હવું’ તેથી તે કાગલ તો હું ખાઈ ગયો.’

પેસો માણસ ખરેખર પેયું કાગલ ખાઈ ગયો અને તેથી તે દરદી તે સાંજે યઈ ગયો. એપરથી એમ દેખાય છે કે મનના ઇતખાર અને એકીનથી ધણી વખતે શરીરપર એવી અસર થાય છે કે દરદ મટી જાય છે. કેટલાક વેહેમી માણસો, મીક પડે છે ત્યારે દેનીને ગાનતા કરે છે અને કોઈ કગારાઓના ધતર મંતરથી સાંજ થાય છે. એમ સાંજ થવાનું કારણ કોઈ ધતર મંતર અથવા માનતા નથી, પણ એક જાતનો ઇતખાર અથવા એકીન છે. ઇતખારથી સાંજે થવાનો બીજો દાખસો નિચે પ્રમાણે છે:—અણીનો વિદ્વાન સર હમફ્રે દેની. (Sir Humphrey Davy) પહેલાં ડૉક્ટર બેદોસ (Dr. Bados) નાં હાથ હેઠળ કામ કરતો હતો તે વખતે તે દાક્ટરે લક્ષ્યાને માટે એક દવા શોધી કાઢી હતી, અને તે કામકાજ હમફ્રે કરતો હતો. એક દિવસે લક્ષ્યાથી પીડાતો એક માણસ આગ્યો જેને ઉપચાર ડૉક્ટરના ઇલાજને વિષે બહુજ ઇનગાર હતો પણ તે ઇલાજ શું હતો તે તે જાણતો હતો નહિ. પહેલાં પેસા દરદીના શરીરમાં તાવ કેટલી છે તે પારખવાને વાસ્તે હમફ્રેએ તાવની શીશી તેના ઝઢોમાં મુકી, પેસો માણસ આમ સમજી બહુ ખુશીના જુરસાથી કહેવા લાગો કે અત્યારથીજ મારાં આખા શરીરમાં માર્. અસર થયા માંડી છે. હમફ્રે દેનીએ વિચાર કીધો કે આ હીક તક છે તેની ઉપર દવા અજમાવીજ નહિ પણ એના ખ્યાલ પ્રમાણે તાવની શીશી દર વખત મુકી અને જોઈું કે સાંજે થાય છે કે કેમ. તેણે તે પ્રમાણે પંદર દિવસ કીધું તેટલામાં પેસો લક્ષ્યાથી સાંજે યઈ ગયો. આ ઉપરથી જણાય છે કે, તેને પેસા દાક્ટરના ઉપાયપર બહુ ઇતખાર હોવાથીજ તે સાંજે થયો હતો, તે ઉપાય શું હતો તે ખમર ન હોવાથી તાવની શીશી એજ તે ઉપાય સમજ્યો. મનશક્તિ દરદો સાંજ કરવાને કેટલી શક્તિવાન છે તે આપણને સ્પષ્ટ રીતે આવમ પડ્યું છે.

ફિકર ચિંતા મોત ઉપજાવે છે.

ફિકર ચિંતાથીજ ફક્ત કેટલાક માણસોની જીંદગીનો આંકો આવે છે. અગ્રેજમાં કહેવત છે કે “ એક આંકસ ફિકર ચિંતા માણસ.”

મે ત ઉપગ્રવવાને પુરતી છે ” મુસીબતો અને બહાનાના મરણો જ દેવી ઉપર બપટ્ટા અસર કરતા નથી, જ્યેટલી નાની નાની ફિકર ચિતાએ! માણસનું મરણ નિષ્કળવે છે માટે ફિકર ચિતા ઉપર જુ કાણુ મેળવવો અને તદરોસ્તી ખરાબ કરવા દેવી નહિ મનને હમેશા શાત રાખવાની તબવીજ કરતી, અને જીવ ફિકર ચિતામા ટોચ તે વખતે જોઈતું કદી પણ બેસતું નહિ પણ રમુજ માણસોની સોખતમા રહેતું

હીલચાલમાં હસવું તંદરોસ્તી ભરેલું છે, કારણ તેથી શરીરમાં લોહિતું ફરતું તેજ બને છે, પાચન શક્તિ અને પરમેવો વધે છે અને શરીરમાં જીંદગી જાળવનારી શક્તિઓ સજીવન થાય છે.

કેટલાક દાખવા આપણી આગળ મોઝુદ છે કે જેમાં ધણા આદમી એકદમ મોટે હમવાથી બચકાર દરદોમાંથી સાજા થયા હતા અને થાય છે. તેમનો એક દાખલો નીચે મુજબ છે :—

બે દરદીઓ એક ઝોરડામાં એક જથ્થુન ગિભારીથી પીડાતા હતા —એક ભેંજની તાવથી અને બીજો ગળાની ગાંઠથી પીડાતો હતો. તેઓ એવી ધારતી ભરેલી હાલતમાં હતા કે આખી રાત ચોકાસી કરતી પડતી હતી અને તેઓમાંથી એક પણ સાજો થયે એ શક્ય નહોતું. એક મહારથને રાતે સંભાળ લેવાને રાખ્યો હતો. તેનું કામ એ હતું કે જ્યારે પણ દવા આપવાનો વખત થાય, ત્યારે નસેને જગાડવી. રાત પડતાં બંને પેલા મહારથ અને નર્મ, ઉંચા પડ્યાં. જે દરદીને ગાંઠ ચઢી હતી તેણે ધડીયાલ તરફ જોયું તો માલમ પડ્યું કે હવે પેલા તાવવાળા માણસને દવા આપવી જોઈએ. પેલો મોટેથી બોલવાને અથવા હાથ સિવાય શરીરના કોઈમી બાગને હીલવવાનો શક્તિવાન હતો નહિ. તેણે પોતાનો નકિયો પેલા ચોકાયાનના મોઢાપર ફેંક્યો, આથી તે ચોકાયાને ઉઠ્યો. પેલો માણસ કુઠકો મારી ઉઠ્યો અને ઉંચાજ ઝમીનપર પડી પેલી નસેને અને તાવવાળા માણસને ઉઠાડ્યાં આ બંન્નાવ પેલા દરદીઓને એવો તો હમવા જેવો લાગે કે બંને જણા પેટ ધરી ધરીને દસના લાગ્યા. જ્યારે ડાકટર સવારના આગે ત્યારે આ દરદીઓને બહુ સાજા જોયા અને કંઈ કે આવા જલદીથી સાજા થયેલા દરદીઓને તેણે કદી પણ જોયા નથી. થોડા વખતમાંજ પેલા બે દરદી ટટાર થઈ ગયા.

જણીતો કવિ ડાયડન (Dryden) કહે છે “ગમે તે દ્વાય હસવું બહુ ઠીક ચીજ છે; જો એક ઘાસનું તણખું એક માણસને હજીવાવે તો તે પણ સુખનું સાંધણ ગણાય,” ઉપવા વિચારપરથી માલમ પડે કે તંદરોસ્તી આચરવા અને ગિભારી દુર કરવા ખુશ મિત્રાજ એક અગત્યનું સાંધણ છે.

હંમેશાં જુવાન રહેવાને અને જુવાનીનો દેખાવ જાળવી રાખવાના મનગાંઠિતના ભેદો.

લોર્ડ લીટન (Lord Lytton) અને જીમ્સ બ્રહ્મીના વાર્તા રખ-
નાઓએ પોતાની વર્તાના નામ- (Hero) ને અમૃતનું પાણી (Elixir
of Life) મેળવ્યાથી હંમેશની જુવાનીમાં ગીતાયા છે. બહુ કહેતા એ
"પણ દસ નથી કે જે વખતની ખરાબીને દુર કરી રાખી હોય, પણ
આપણે એટલું તો કરી શકીએ કે જેવાકે લોકો મોગી ઉમરે પણ ધરડા
જાણતા નથી. તેઓ હંમેશા જુવાન અને ખુશ મિત્ર રહે છે જેઓને
સ્વભાવ હસમુખો હોય છે, તેઓ ખરી ઉમર કંવા પચીસ વર્ષ નાના હોય
એમ નહેના ધી ૭૬ ની યુગરે છે જુવાની જાળવવાનો સરથી મોગે
જો તો મનને જુવાન અને તાજું રાખવામાં, હૃદયને ખુશ અને હનુ
રાખવામાં, અને ફિકર ચિતાને પોતાપર દુભસો ન કરવા દેવ મા સમાપતો છે.

ફેટલાક વર્ષ થયા એકડો માણસના અમાગમમાં આવતા મારા જાતિ
અનુભવથી મને માનમ પડે કે જે આદમીઓ પોતાની ઉમર કરતા
જુવાન હોય છે તેઓ સ્વભાવમાં અને મગજમાં પણ જુવાન હોય છે,
જ્યાર જેઓ પોતાની ઉમર કરતા ધરડા માનમ પડે છે તેઓ વિચારમાં
અને રીતનાતમાં પણ ધરડા જાણાય છે એપરની એમ અનુમાન થઈ શકે
કે જે આપણે બહારનો જુવાની બરેનો દેખાવ ગખવો હોય તો અંદરની
પણ જુવાની આચરી ગખવી જોઈએ.

શરીર મનનો બહારનો ભાગ છે જેવું અંદરનું માણસ તેવોજ
બહારનું માણસનો દેખાવ ગાય છે. ઘડપણ લાવતું એ આપણા હાથમાં
છે થણા આદમીઓ જુવાનીમાં ધરડા થાય છે, તેનું કારણ એનું કે તેઓ
જુવાનીને ધાનતી રીતબાત અને કાર્ય છોડી દે છે અને મોગી ઉમરે પ્રગેલા
માણસની માફક જીવે જીવે છે મારી જોગણાણના એક અધોર
વયના માઈ કહેવા લાગ્યા કે "મે હવે જુરસીપર જોસવાની જીવે છોડી
દીધી છે અને સાષ્ટકની મનહમાં પડી છું, કારણ જુવાનીમાં મેં
વગ્નના જેવી ધરડી થઈ ગઈ હતી, પણ હાલ (સાષ્ટકથી) સાડ વરસના

જેવી લાગુ છું અને થોડા વખતમા ચા-નીસ વર્ષના જે-રી લાગીશ.” તેમના ચહેરા ખચીત તેમના બોલોને જુદા પાડતા હતા નહિ, કારણ તેઓ ખરેખર જુવાન લાગતા હતા હજારો આદમીઓ આ સ્ત્રીની માફક જુવાનીની ખુશ મિલનજ અખત્યાર કરે તો પાછા જુવાન દેખાય.

આપણે મનની શક્તિ તદરોસ્તીપર કેવી અસર કરે છે તે પુરતી રીતે જોઇ ગયા છીએ તદરોસ્તી અને જુવાની જાળવવાને મનને શાત ગમવાની જરૂર છે ગમગીની, ફિકર, ચિંતા, અને ગુસ્સાને દુર જરવા અને હમેશા ખુશ મિલનજ અખત્યાર કરવો. ખુશ મિલનજ એ તનની અને મનની પવિત્રાઇ અને દરોસ્તીની એક ઇલાણી છે, અને જ્યાં પણ સારો કારોબાર હોય છે ત્યાંજ ખુશાલી અથવા આનંદ વસે છે એ ખુદ પરમેશ્વરનું સંકેપ છે, માટે ગમે તે હાલતમા હોઇયે, ગમે તેવી મુસીબતમા હોઇયે તે છતાં એ ઇશ્વરી શુણને તજવો ન જોઇએ અને એ સહશુણને ખિતવવાની આપણી પવિત્ર ફરજ બન લાવવી જોઇએ





પ્રકરણ ૧૦ મું.

ખોરાક.

In what thou eatest and drinkest, seek from thence
Due nourishment, not gluttonous delight ;
So mayest thou live, till, like ripe fruit thou drop
Into thy mother's lap, or be with ease
Gathered, not harshly plucked, for death mature.

MILTON.

તું જે કંઈ ખાવ, પિયે તેમાં એટલીની મજાદ નહિ પણ ઘટતું પુતી-ડાક તત્વ શોધ, કે જેથી એવી રીતે તું જીવી શકે કે એ પાનું રજ મીસાવે તારી માતાના ખોવામાં પડે અથવા તો અજલને માટે પાકત થાને સહે-સાધથી ઉતારી સમાય અને નહિ કે જોર જીલમથી તોડી પડાય.

ખીસદન

ખોરાક આપણી જીંદગી અને વધોસ્તી સાચવવાનું કારણ મોટું સાધન છે. જનમ્યા ત્યારથી તે મરણ પામ્યે ત્યાંસુધી ખોરાક આપુ ગહે છે. આપણું શરીર હમેશાં હાવચાલ કરતું હોવાથી શરીરમાં ધસારો થાય છે. શરીરની યંત્રિ, માસ, લોહી એ સવળી ચીજો શરીરમાં ઝાંઝી થાય છે. આપણું શરીર દરરોજ ધસારા ખાતે ઝાંઝુ થાય છે અને તેની સાબિતી નિચે પ્રમાણે છે:—ખાવ ચોળ્યે છાંએ તે વખતે બાકમાં ખોડા અથવા ચામડીના રજકણ જોતું નિકળે છે. તેજ પ્રમાણે આપણા મોજા પરથી પણ માન્ય પડે છે. જે બાવનો ખોડા અથવા વચમાંથી નિકળે તો ક્યારે એ ધસાઇ મળી ચામડી છે. બાક અને નખ દાઢીએ તે પણ શરીરનો

નકામે કચરો છે તેજ પ્રમાણે જીવ પદાર્થો જેવા કે પરસેવો, બલગમ, પિત્ત વિગેરે એ સધળું શરીરનો કચરો અને ધસારો છે જે ધસારો લોહીની મારફતે પાછો પુરાય છે, અને લોહીની ખોટ ખોરાકથી પુરાય છે, દરરોજનો શરીરનો ધસારો પુરવાને ખાતર આપણને જુખ લાગે છે, અથવા તો શરીરનો ધસારો પુરવાને વાસ્તે જુખની ફરજ પડે છે, અને જ્યારે શરીરનો ધસારો સારા ખોરાકથી પુરિયે છીએ ત્યારેજ શરીરમાં શક્તિ અને તનદૈરસ્તી વધે છે.

ખોરાકથીજ તનદૈરસ્તી રહે છે, ખોરાકનીજ આપણે ઉધરનાર થાય છે, ખોરાકથીજ તન અને મનની શક્તિ વધે છે, ખોરાકથીજ આપણે સ્વભાવ રચાય છે, ખોરાકથીજ આપણે દુનિયાનું સુખ ભોગવી શકીએ છીએ અને ખોરાક ખાવાના નિયમો તોડવાથીજ દુનિયામાં દુઃખ પેદા થાય છે. સારો ખોરાક આપણને મીનોષ રસતો દેખાડે આ ખરાબ ખોરાક સેવાનિયત ભરેલો રસતો દેખાડે છે કારણકે સારો આંદોઝ ખોરાક ખાવાથી સ્વભાવ શાંત બને છે, અને ગરમ અને મસાલે દાર ખોરાકથી સ્વભાવ ગુસ્સાનાળો થાય છે ખોરાક જેમ શરીરમાં અસર કરે છે તેમ સ્વભાવપર પણ અસર કરે છે જુદી જુદી જાત જુદી જુદી પ્રકારના ખોરાક ખાય છે તેથી તેઓના સ્વભાવપર અસર જુદીજ થાય છે. જેવા કે હિન્દુઓ માસનો ગરમ ખોરાક ન ખાવા તેઓમાં ધણું ગુસ્સો હોતો નથી તેઓ કાંઈને મારફાડ કરતા ન અને સહેલાઈથી ઉસ્કેરાઈ જતા નથી, જ્યારે પશ્ચિમ તરફની પ્રજા યજ્ઞસ્થાવાણી હોય છે અને સહેલાઈથી ઉસ્કેરાઈ જાય છે તેજ પ્રમ જનવરોમાં જુઓ. વાલ જે હમેશા લોહી અને માસનો ખોરાક ખે છે તે એક વિકાળ, અને નુકસાનકારક જનવર છે, જ્યારે હાસર્વથી કદમાં મોટું જનવર છે તે છતાં તેનો સ્વભાવ નરમ કારણ તેનો ખોરાક માસ અને લોહી નથી, પણ વનસ્પતિનો એપરથી આપણે અષ્ટ જણાય છે કે માસ ખાનારાઓ યોડે દરજ્જે જુસ્સાવાળા હોય છે જ્યારે વનસ્પતિનો ખોરાક ખાનારા હાંડ અને શાંત સ્વભાવના હોય છે, અને પોતાનું કામ શાંતપણે કરે

વળી વનસ્પતિનો ખોગક ખાનાગએને સહેલાઈથી કાઢી ચડતી નથી જ્યારે મામ ખાનાગ સહેલાઈથી કાઢી જાય છે દાખલા તરીકે ઘોડો, બળ, ખચ્ચર વગેરે વનસ્પતિ ખાનારા હોવાથી તેઓ આખો દિવસ બાગ ખેંચે છે, દોડે છે અને પોતાનું જામ વિકસાવે થયા વગર શાંતિથી કહે છે તેમ મામ ખાનારા જાનવરો કરી શકતા નથી એ વાસ્તવિકતા પર વધુ વિચેચન કરે તે અગાઉ ખોગકને મૂળ આધાર પાચન શક્તિ પર છે તે વિષય તવાએ ખોરાક મળે તેવો શક્તિવાળો હોય પણ જો એ માથું પાચન કરી શકે નહિ તો શક્તિ આપવાને બદલે ઉનટા લગ્ગો લપાવે કરી તેની તનદેસ્તી બગાડે છે

ખોગક ગરીબમાં દાખલ થતાં કેમ પાચન થાય છે?

આપણા શરીરની અન્નયમ જેવી ગચનાએમાની એક અન્નયમી આપણો ખોગક શરીરના ટકાવને ખાતર કેમ પુષ્ટિકારક બને છે તે છે ખોરાક પાચન થતું મ્હોલીજ શરૂ થાય છે જેવો મ્હોમા ખોરાક મુ થો કે દાત જો ખોગ કંઈક હોય તો આવ્યાથી નરમ કરે છે, અને મ્હોની લબ અથવા યુક જે ફક્ત માંસની ઉપર ધિકારથી યુકવા આપી નથી તે ખોરાક પાચન રવામા બહુ ઉપયોગી થઈ પડે છે જેવો ખોગ દાતે ચવાઈને નરમ થાય છે કે જામ તેને યુક વડે મેળવે છે, એ લબ અથવા યુક માથે જો ખોરાક બરાબર રીતે મળી રહે છે તોજ તે ખોરાક પાચન થઈ શકે છે એ લબ સાથે મળવાને ખાતર ઘોડો વખત ખોરાકને ચાવવાની બહુ જરૂર છે જાણીતા મરદુમ પ્રધાન મીઠા ગરુડન મ્હોતા દાત કે મારી આટલી ઉમરે સારી તનદેસ્તી મ્હો તેનું કારણ એટલુંજ કે તે દરેક ખાવાનો ખુબ રપ વાર આવ્યા પછી ગળવાની ખુબ સલાખ લેતો હતો જેઓ બદલજમીથી પીડાય છે તેઓનું મુખ્ય કારણ જોશે તો ખોરાક બરાબર ચાવતા નથી અને આવ્યા વગર ગળી જાય છે, તે છે, મારે જેઓની પાચન શક્તિ નમળી હોય તેઓએ બહુજ ચાવી ચાવીને ખાવાની જરૂર છે જ્યારે ખોરાક લબ અથવા યુક સાથે સારી રીતે મળે છે ત્યારેજ તે ખોરાક હોજરીમા પાચન થાય છે કારણ આપણી યુ અથવા લખને દા દરેકે તપાસવાથી

માલમ પડ્યું છે કે તેમાં પાચન કરવાની કેટલીક દવા છે. આવી રીતે જ્યારે ખોરાક થુંક સાથે મળી જાય છે અને પછી તે ખોરાક હોજરીમાં જાય છે, જે હોજરીને માટે શરીરની રચનામાં આપણે જોઈ ગયા છીએ.

જ્યારે ખોરાક હોજરીમાં પડે છે ત્યારે હોજરીમાંથી એક પાચન કરનાર પદાર્થ નિકળે છે જેને ગેસ્ટ્રીક જ્યુસ (Gastric juice) કહે છે. એ પદાર્થ સાથે તમામ ખોરાક મળવાને ખાતર આખો વખત ખોરાકને હોજરી હીલન હીલવ કરે છે અને ખોરાકનું દરેક તત્વ ઉપલા પદાર્થ સાથે મળી જાય છે, અને તદન નરમ થઈ જાય છે. ત્યાર પછી હોજરી સ કોચાઈ જાય છે અને નરમ થયેલા ખોરાકને બહાર કાઢે છે, એ ખોરાક હવે આંતરડાનાં મ્હોમાં જાય છે જ્યાં પણ કેટલાક પદાર્થ સાથે મળે છે જેવા કે પિત્તને પદાર્થ કલેઝમાંથી નિકળે છે અને પેનક્રીએટીસ નામના પદાર્થ ખોરાક સાથે મળે છે. હવે ખોરાક નાના આંતરડામાં ફરે છે જે આંતરડાં ૨૪ ફીટની લંબાઈનાં છે અને સાપની માફક ઠરચળી વળી પેટમાં રહેના છે.

હાં ખોરાકનો પુષ્ટિકારક ભાગ લોહી લઈ લે છે અને લોહી અને છે જ્યારે ખોરાકનો કચરો હવે ગોટા આંતરડામાં જાય છે અને ત્યાંથી પછવાડેને રૂને નિકળે છે.

ખોરાક કેમ પાચન થાય છે તે વિષે એક કવિ નિચે પ્રમાણે લખે છે:—

"By saliva some strach is digested
Some Proteid by gastric(al) juice,
Some Fat the juice pancreatic,
Which helps us the first two to use."

■ લખ્યો થોડો સ્તાવ્ય પાચન થાય છે. થોડો પ્રોતેડ અથવા (આલ્બ્યુમન) ગેસ્ટ્રીક પદાર્થથી, થોડો ચરબી પેનક્રીએટીક નામના પદાર્થથી કે જે ઉપલા જે પદાર્થને વપરાસમાં લેવાને મદદ કરે છે."

પાચન શક્તિ સારી રાખવાની રીત.

તનદરેસ્તીનો મોટો આધાર પુષ્ટિકારક ખાધયે છીએ તેની

ઉપર નથી, પણ ખોરાક કેટલો પાચન કરી શકે છે એ તેના કેટલાક માણસો ખુબ ખાવ છે છતાં પાતળા રહે છે, તેનું કારણ એ કે હવે ઉરાત ખોરાક ખાવ છે તેથી પાચન થવાનું કામ અટકી પડે છે તે છે, અને ખોરાક શરીરને પુષ્ટિ આપ્યા વગર એમનો એમ બહાર નિકળી જાય છે.

જ્યારે બીજા દાખ પર આપણે કેટલાક માણસો યોડુ ખાવ છે તેઓને તન-રોગ નોંધ્યો છે એ તેનું કારણ એટલું કે તેઓ જે ખોરાક ખાવ છે તે તમામ ખોરાકને પાચન કરી શરીરમાં નોંધ્યો તેવી પુષ્ટિકારક ચીજો સહેલાઈથી લે વધુ છે કેટલાંકે નોંધ્યો તેથી નસીબી, અને ખુબ પ્રાણ અને બારી ખોરાક જનુ ખાવાથી પાચન શક્તિ જગાડે છે અને યોડુ નહોતી પીડાય છે. જાણીનેા લડકેયે નેચોલીયન એક વખતે બેઠ્યો હતો કે "ધણા માણસ યોડુ ખાધાના કરતા વધુ ખાવાથી મરણ પામે છે" જે એક માણસ પાસે તેની શ્વિન ઉપરાંત કામ કરાવ્યો તો ને યામી જાય છે અને પત્રી કામ કરી શકે નથી, તેજ પ્રમાણે હોતી જેટલી શ્વિન પરાંને તેટલુંજ કામ કરી શકે. જે તેથી વધુ કામ કરાવે તો કરી શકતી નથી અને તેથી પેલું માણસ બદલજમીથી પીડાય છે.

તેથી પાચન શક્તિ સાચી રાખવી હોય તો —

(૧) દહીં બ્રાહ્મ ખાવું નહિ.

(૨) છુખ લાગ્યા વગર કદી પણ ખાવું નહિ જે નુખ ન વાગી હોય તો બ્રાહ્મન ખાધા વગર રહેવું તેથી અડચણ થશે નહિ.

(૩) એકસ વખતે ખાવું, વારંવાર ખાવું નહિ, એકેક ખાણું પત્રી ચાર અથવા પાંચ કલાકને અંતરેજ ખોળું ખાણું ખાવું.

(૪) દંભેમાં ખાવાને વખતે ખુશ મિત્રજન અખત્યાગ રહેતાં કદી પણ માગમાગી અથવા ગમગીની ગમગી નહિ.

(૫) ગતને વખતે સાધારણ અને ઘોડો ખોરાક ખાવા, અને તગત સુધ જવું નહિ.

(૬) જુ, અવશિષ્ટ અને તીજો, ખાગે અને અમાત્રો ખોરાક ખાવો નહિ.

(૭) મીઠા ગ્લેડસ્ટનની માફક દરેક છુટ રૂપ વાર ચાવી ચાવીને ખાવો. એકદમ ખાવો નહિ.

(૮) ખાતાં ખાતાં પાણી પીવું નહિ પણ ખાઈ રહીને અરધે કલાકે પાણી પીવું; બરફનું પાણી પીવું નહિ, ગરમ પાણી પાચન શક્તિ વધારે છે.

(૯) કુટ પાચન શક્તિને વધારે છે માટે તે ખાવી.

(૧૦) ખાઈ રહ્યા પછી તરત અભ્યાસ કરવો નહિ પણ ઓછામાં ઓછા અરધો કલાક પછીજ મગજને યોગ્યે થાય તેવું કામ કરવું.

ઉપલા કાનુનો જો ધ્યાનમાં રાખ્યા હોય તો પાચન શક્તિ કદીપણ બગડે નહિ અને જો પાચન શક્તિ સારી રહે તો તંદુરસ્તી પણ રહેતીજ જોઈએ.

ચોક્કસ મનની સ્થિતિથી પાચન શક્તિપર થતી અસર.

કેટલાક માણસોને અનુભવથી ખબર હશે કે આપણું મન, ભુખ અને પાચન શક્તિપર બહુજ અસર કરે છે. જો કોઈ વખતે સારી ભુખ લાગી હોય પણ કોઈ મનની સ્થિતિને એકદમ ખલલ થાય, દાખલા તરીકે કોઈ માઠા સમાચાર કામળા મારફતે મળ્યા હોય, અથવા તો એકદમ ગુસ્સો આવ્યો હોય, તો ભુખ તરત મટી જાય છે. જેઓ નાની ઓળોને વારને વાર વાર ગમગીન બરિમલ, ચીરઝાઈ ગાથવા ગુસ્સે થાય છે, અને શાન મન રાખી સુખ ભોગવવાનું સમજતા નથી તે પોતાનો ખોરાક સારા સ્વભાવવાળા માણસની માફક સારી રીતે પાચન કરી શકતા નથી, એજ કારણથી જે માણસ ખુશ સ્વભાવ રાખતા નથી, તેઓ પાટળા રહી જાય છે. દાક્ટર કોમ્બ (Dr. Komb) કહે છે કે “ દરેક જણને

શરીરની રચનાને એક જરમન અભ્યાસી હ્યુશીનેન્ડ (Huchland) જણાવે છે કે તેની જાણ પ્રમાણે મોઢી હમણે એ પાચનશક્તિને મજબી મોઢી અમર કરે છે, અને આપણા બાપદાદામા જમવાની ટેમનપર લડુવા અને ચોલિયાઓ હમણે ખાતર રાખતા તે રિવાજ વદક શાંતના કાનુન પ્રમાણે રાખનારો આવ્યો છે. એક બોનમા કહ્યે તો તમારી જમવાની ટેમલપર ખુરામિજનને સાથે ગખવાની કારોશ કરવી, ખુરામિજન અને રમુજ ભેગા મારા ખોરાકમાથી પુષ્ટિ મળશે તે ખનીત ઉત્તમ લોહી બનાવશે

જુદા જુદા ખોરાકથી આપણા જુસ્સા અને મનની વળાપુપર થતી અસરો.

દરેક શરીરના નિવાસીઓ અભ્યાસીઓ કમુલ કરે છે કે ખોરાક દરેક માણસપર વિશેષ અમર કરે છે, જો કે એ બાબતપર જોઈએ તેડુ ધ્યાન આપતા નથી આપણા વિચારો, આપણો સ્વભાવ, આપણા જુસ્સા, આપણી ઉમેદો મરગી જે ખોરાક આપણે છીએ અને જે પીણીએ છીએ તેને તાબે રહે છે જેઓ ઘણું માસ ખાનારાઓ, જેઓ માસ નથી ખાતા તેઓ કરતા બહુ જુસ્સાના બહાદુર, ઝડુની અને ચીરડાઉ હોય છે. ક્રીન (Crin) નામના નાગીને વિરે કહેવાય છે કે તે બેલમા જેવો ભાગ બજાવવાનો હોય તેને માફક આનંદો ખોરાક ખાતો હતો આરાક તરીકે બકરાનું ગોસ ખાતો, ખુની તરીકે ગાયનું ગોસ અને જુનમગાર તરીકે હુકરનું ગોસ ખાતો (Tooth) ફેસેની નામના ચિતારાને નાટું કહેવાય છે કે જ્યારે પોતાના મનમા બધું કહવાના શક્તિ ઉસ્કેવા માગતો ત્યારે કાચું માસ ખાતો ખોરાક સ્વભાવપર કેસી અસર કરે છે તેનો સર્વથી સરસ દાખતો જોવો હોય તો જાનવરોપથી માવમ પડે છે જેઓ મરમ ખાનારા જાનવરો છે તે વિદ્યા છે જ્યારે આડપાનો ખાનારા નરમ સ્વભાવના છે.

ઉપડા લખાણથી જુદા જુદા ખોરાકથી આપણા સ્વભાવપર શું અસર થાય છે તે માનમ પડે છે, માટે જેઓએ વિદ્યા અને ઝડુની ન ઝડુ હોય અને નરમ શાન્તિચારવત અને નીનિમાન યતુ હોય

તેઓએ તરકારી અને ફળફલાદીનો બહુ ઉપયોગ કરવો, જે વિષે લાંબુ
વિવેચન કરવા પહેલાં જુદી જુદી પ્રકારના ખોરાક વિષે જણાવવું જોઈએ.

શરીરના બંધારણને માટે જુદી જુદી પ્રકારના ખોરાકો.

ખોરાક આપણી જીંદગી ગુજારવાને બહુ ઉપયોગી છે એમ આપણે
અનુભવથી જાણ્યે છીએ. ખોરાક જ્યારે આપણા શરીરમાં દાખલ થાય
છે, અને જ્યારે પાચન થાય છે ત્યારે તે જુદાં જુદાં કાર્યો બજાવે છે,
જે એક લખનાર નિચે પ્રમાણે દર્શાવે છે:—

(૧) જે પદાર્થોનું શરીર બનેલું છે તે પદાર્થોને વધારે છે અથવા
શરીરના દરરોજના ધસારાની ખોટ પુરી પાડે છે.

(૨) શરીરમાં ગરમી પુરી પાડે છે.

(૩) કામ કરવાની શક્તિ પેદા કરે છે.

ઉપલા કામો બજાવવા માટે જે ખોરાકની વસ્તુઓ ખાવામાં
આવે છે, તેમાં જુદા જુદાં તત્ત્વો નિચે દર્શાવ્યા મુજબ આવેલા છે.

પાણી, “એલબ્યુમીનોઇડ્સ” અથવા માંસ બનાવનારા તત્ત્વો.
(Albuminoids or flesh-formers.)

સ્ટાર્ચ વિગેરે ગરમી તથા ગતિ આપનારા તત્ત્વો. (Starch,
Sugar, etc.) “ફેટ” (Fat) ચરબી, તેલ, અથવા ચીકણ.
“ફોસ્ફેટ,” (Phosphate, potash, salts, etc.) “પોતાશ”
નિમક (Common salt), “સોલ્ડ” વગેરે દાંત, હાડકાં અને
તંતુઓ બનાવનારા ખોરાક.

ઉપલા પદાર્થો પેદારૂથી અલગ થઈ તેનું વર્ણન કર્યું. પાણી શરીરના
સર્વે અવયવોમાં એક અગત્યનો ભાગ બજાવે છે. તે શરીરમાં પીણીક
પદાર્થોને ફેરવે છે, તથા નકામા પદાર્થો બહાર કાઢી નાખે છે. શરીરમાં
પાચનક્રિયા વિગેરે સર્વે ફેરફારો પાણીથી થાય છે તથા તેમાંથી રમ પેદા
થાય છે. પાણી સર્વે ખોરાકની વસ્તુઓમાં જોઈએ વધતો પ્રમાણમાં
સમાયલું છે. અને તે આખાં શરીરમાં જે તૃતીયાંશ ભાગ કરતાં વજનમાં
વધારે છે. અનાજ, કઠોળ, તરકારી, અને ફળફલાદિમાં પાણીનો મોટો

જથ્થો સમાપ્તો હોવા છતાં શરીરના અંદરના કારભારને તે પુરું પડી શકે એટલું નહિ હોવાથી, આપણને પાણી પીવું પડે છે. તરકારી અને ફલ-ફલાગિમાં ૧૦૦ રતરે આશરે ૭૦ થી ૯૦ ટકા મુધી તથા અનાજ અને ફળાગમાં આશરે ૧૨ થી ૧૫ ટકા મુધી પાણી હોય છે. સુખે મેવો જેવો કે ફરનાં, બદામ, ત્રિગેરેમાં અનાજ તથા કઠોળ કુતાં ખી ઓછું પાણી હોય છે. પાણી પણ એક જાતનો ખોરાક છે. પાણી વગર જેમ કાંઈ કંઠાઈને મુકાઈ જાય છે તેમ માનવીનું શરીર પણ પાણી વગર કરમાઈને મુકાઈ જાય છે. જ્યારે પાણી મનુષ્યના શરીરમાં એટલી બધી અગત્યતા ધરાવે છે, ત્યારે તે કેટલું સ્વચ્છ અને નિર્મળ હાવતમા પીવાની જરૂર છે ?

આલ્પબુધ્ધીનોઈદિ નામનો ચીકણાળો તત્વ જે માસ બનાવનાર તરીકે જાણ્ય છે, તે મનુષ્યના શરીરમાં સુ કામ જાળવે છે તે જાણવું જરૂર છે. આ અગત્યનું તત્વ શરીરનો બાકો ખિલવે છે અને શરીરના ધસારાની બિન મામતા રક્ષા બનાવી પુગી પાડે છે. શરીરના ઘણાક ભાગોમાં નાઈવોજનસ વસ્તુઓ મળી આવે છે, જે મસ્તકમાં અને તત્ત્વોમાં (Nerve substance) વિનિષ્ક હોય છે, તેને બનાવવાને કામ લાગે છે. આ તત્વથી શરીરને ચતુષી મજે છે તથા તેમાં જે કારબન નામનો ટ્રાયલો હોય છે, તેમાંના થોડાક ભાગમાંથી ગરમી અને ગતિ મળે છે. કદાચ નહિનત કરનાર અને આમ કસન કનનારાઓને આ તત્વના પુરતા જથ્થાની ઘણી અગત્ય છે. આ તત્વ અનાજમાં એકડે ૫) થી ૧૫) ટકા અને ફળાગમાં એકડે ૨૦) થી ૨૫) ટકા આવેલો હોય છે. તરકારી અને ફલ ફલાગિમાં તેનો જથ્થો થોડો આવે છે, પણ સુખ મેવામાં તેનો જથ્થો તરકારી કરતા વધારે હોય છે. આમ બહા કરનારને આ તત્વ જેમ માસના ખોરાકમાંથી મળે છે, તેમ વનસ્પતિ આહારીને આ તત્વ કાંઈ પાનની વસ્તુઓમાંથી પુગી ગીતે મળી શકે છે.

સ્વાર્થ નામનો તત્વ મદ્દ મેવા જેવી ચળકતી ભુગી છે. મનુષ્યના શરીરમાં ગતિ પેદા કરનાર તથા ગરમી આપનાર તરીકે આ તત્વ કામે લાગે છે. ખોરાકની જુદી જુદી વસ્તુઓમાં ગતિ તથા ગરમી આપનાર ખીજાં તત્વો કરતા સ્વાર્થ વધારે અગત્ય ધરાવે છે. એક રીતથી સાચુચોખ્ખા,

આરારોટ, તાપિઓકા અને કોર્ન ફ્લોરમાં ૮૩ ટકા સ્તાર્ય આવેલો છે. આ જલસોની કાંછપર જમ્યાંઓનો ઉધરભાવ સારો થતો નથી, અને તેઓ કરકટી દેખાવના બને છે. જે ખોરાકની વસ્તુઓમાં ગરમી તથા ગતિ આપનાર આ તત્વ વિશેષ આવેલું હોય અને લોહી, માંસ, તંતુઓ તથા હાડકાં બનાવનારાં તત્વો ઘણાંજ યોગ્ય આવેલાં હોય, તેવો ખોરાક ખાઈ યા ખવડાવી તેમાંથી પુષ્ટિ પેળવવાનાં ફાકટ ફાંફાં મારવાં નહિ. આ તત્વવાળી કેટલીક જલસોમાં ખાંડ, શુદ્ધર, તથા ડેકસટ્રિન નામનાં બીજાં તત્વો આવેલાં હોય છે, જે યલુ શરીરને ગરમી તથા ગતિ આપવાને કામ લાગે છે. ફ્લુક્સાદિ, જેવા વિગેરે વનસ્પતિમાંથી તેલ, ચરબી અથવા ચીકાણનો પદાર્થ પુષ્કળ મળી આવે છે. આ ચીકાણવાળા પદાર્થથી શરીરનો ખાંધો બધાનો નથી. પણ તે સ્તાર્ય કરતાં અઢીગણું વધારે શરીરમાં ચૈતન્ય પુરું પાડવા સાથે પાછા લોહીમાં ચુસાઈ જાય છે. માંસના ખોરાકની માફક મવાઈ, માખણ, કોપર, બોંયર્શિંગ, બદામ, પસ્તાં, અખરોટ વિગેરેમાં તેવ મો ચીકાણનો તત્વ વિશેષ આવેલો હોય છે.

ખાર એક જાતનો હોતો નથી. પોટાશ નામનો ખાર ધણીક લીલી તરકારીઓમાં હોય છે, અને ફોસ્ફેટ નામના ખાર ધણીક ફળફળાદિ અને અનાજ કોળા વિગેરેમાં હોય છે. પોટાશ નામનો ખાર ચૈતન્ય શક્તિ અથવા ઉશ્કેરનારો ગુણ ધરાવે છે, તેને યોગ્ય પ્રમાણમાં લીધો હોય તો ફાયદો કરે છે; ઘણા પ્રમાણમાં લીધો હોય તો બેચક ઝેર ચઢાવી મરણ નિપજાવે છે. ફોસ્ફેટ એક લાઘમ એટલે ચુના જેવો ખાર જે હમેશાં નાના જમ્યામાં કારમેનેટ એક લાઘમ વિગેરેનાં તત્વો સાથે ભેળાયેલો આવે છે, તે હાડકાં અને ઘાનો બનાવવા તથા તે બનાવ્યા પછી તેને દૈવત આપવા કામે લાગે છે; એટલુંજ નહિ પણ આ ખારથી શરીરના બીજાં તંતુઓ બને છે. આ ઉપયોગી અને અગત્યનો ખાર અનાજ, ફળફળાદિ વિગેરેનાં જાતનામાં યા તો જાવ આગળ ઉપલા બાગમાં સમાયેલો હોય છે, તેને મનુષ્યો અજાનબજે નિરુપયોગી બિયારી ફેંકી દે છે, જેથી હાડકાં અને ઘાંતો જેનો જર્જરી સુધી પુર તનદુરસ્તીમાં રહી શકતા નથી. Brown bread is the staff of life. White bread is a broken

stick, એટલે જુરા રંગની (ઘઉંના છત્તાં સાથેની) રોટલી છ'ંગીનો ગ્તંભ છે. સફેદ રોટલી બાગેથી લાકડી છે, એ કહેવત ખુબ ધ્યાનમાં રાખવી, નહિ તો દાંતના દરદેથી હઠાક થઈ ૩૦-૪૦ વરસની બર જુવાનીમાં બોખા થવા તૈયાર રહેવું. British Dental Association, નામની વિશ્વાયતમાં મંડળી છે, તે જુવાનીમાં દાંતો કાઢોછને પડી જવાનું કાણુ નિચે મુજબ આપે છે:—

“જુવાનીમાં દાંતો ઘુટી પડવાનું તથા કહોઈ જવાનું જે હાલ સાધારણ થઈ પડ્યું છે, તે મુખ્યત્વે દરીને સફેદ પાંઉ થા રોટી ખાવાથી તેમાં (ફાસફેટિક,) એટલે ચુનાવાળા ખાર અને હાડકાં બનાવનારો પદાર્થ નહિ હોવાના કારણે મોટે ભાગે થાય છે.”

ગ્રેફિસર ચર્ચે ઉપજાવેલા ખોરાકની મુખ્ય વસ્તુઓમાં આપેલાં જુદા જુદાં તત્વોનાં પ્રમાણનો કોડો રજુ કર્યો છે તેથી કયો ખોરાક કાયદા-કારક છે તે સહેલાઈથી માલમ પડશે.

ઉંચા પ્રકારની તનદરોસ્તી મેળવવા કેવો ખોરાક ખાવો જોઈએ ?

ઉંચા પ્રકારની તનદરોસ્તી મેળવવા એવો ખોરાક ખાવો જોઈએ કે જે આપણે મહેલાઈથી મેળવી શક્યે અને પાચન કરી શક્યે, જે આપણામાં ચેતન્ય શક્તિ વધારે, આંગમાં કોવત આપે, સહેલાઈથી બનાવી શકાય, શરીરને ઈર્ષા કરે નહિ, અને લેલી, માંસ અને હાડકાંને મજબુત બનાવે, ખતને શાંત બક્ષે, અને નીતિમાન બનાવે, વધતા ઓછા પ્રમાણમાં ખાધાથી શરીરમાં દરેક ઉત્પન્ન ન કરે અને આપણી છ'ંગીમાં ઉમેરા કરે.

તનદરોસ્તીના કાનુનો જાળવી રાખવાને માટે સાદો ખોરાક ખાવાની જરૂર છે. ઘણા મહાન પુરુષ થઈ ગયા છે તેઓ સાદા ખોરાકના વખાણનારા હતા, અને તેઓ સાદો ખોરાક ખાવાની જદુ મનાજ લેતા.

હવે સાદો ખોરાક તે કેવો ખોરાક ? જદુ મસાલેદાર, પેચી, તીખો, ખારો, જાનવરોનું માંસ અને માછલાં, વિશ્વાયતી સારો, વિગેરે સાદા ગણાઈ શકાય નહિ, એવા ખોરાક પાચન કરવાને જદુ વખત જોઈએ,

એ ચુરસો ઉત્પન્ન કરનાર, નીતિ ગમાડનાર, સુસ્ત કરી નાખનાર અને ખરચાણુ હોય છે. પણ ઉપર દર્શાવ્યા પ્રમાણે ઉંચા પ્રકારની તનદરોસ્તી ભળવનાર ખોરાકને સાદો ખોરાક કહે છે.

સાદા ખોરાકથી થતા ફાયદાઓ.

એક ખોરાકનો અભ્યાસી નિચે મુજબ દર્શાવે છે :—

(૬) “શરીરને થતો ફાયદો—

“શરીરની દરસ્તીથી મનશક્તિ, નીતિ અને સુખ પ્રાપ્ત પાવ છે.

(૧) તનદરોસ્ત દેખાવ, સાફ ચામડી, સાફ આંખ, ઢઠાર બાલવાની દબ. (૨) વધારે સહનશક્તિ, અને ધાક થોડો લાગવો. (૩) સાફ લોહીનું નિયમિત ફરવું. (૪) દરદોથી મુક્તિ મેળવવી, જેવાં કે બદહજમી, કબજાયાત, બુકાનાં દરદો, ચરબી વધવી, કયેજનું દરદ, શુદ્ધન, સુસ્તી, ઠંડી, અને કાસો. (૫) સવળી બાપતમાં સ્વપળતા, હુસ્વારી, ઝડપ અને સફાઈથી નજર ફેંકવી, કાન, આંખ, મન અને હાથ વિગેરેનું સંપત્તી કાર્ય બમણવું સારી ઉંઘથી સ્નાન તન્તુની શાંતિ અને સ્થિરતા વધવી.

(ખ) મનની શક્તિને થતો ફાયદો :—

“માદદામનું વધવું, વિચાર શક્તિનું નિયમિતપણું, બોલવામાં સફાઈ, વિચાર દર્શાવવામાં પ્રુમાઓ, અવગોચર શક્તિનું વધવું, કલ્પના શક્તિનું વધવું, ધાક વગર અભ્યાસ કરવો, ધીરજ અને સમુરી.

(ગ) નીતિનો ફાયદો :—

“કેવી રીતે ગુન્ડા અને બદ કરમો પાવ છે તે ઉપર જ્યારે બહુ તપાસ ચલાડે છે ત્યારે માન્ય પડે છે. દાખલા તરીકે વધારે ને વધારે માન્ય પડે છે કે એવું મૂળ કારણ ખોરાક છે, આ જાનનો નીતિ વિશે બાપણુ અને વાપજ કરનારઓ ધમાનમાં લેતા નથી.

“સાદો ખોરાક આપણી નીતિને સુધારે છે, અને ઘણું કરી જેમી કાંઈ અદ્યુષ્ટી દેાય ને તરફ આપણી મનની વળણુ લધ જાય છે. હું માનનો

નથી, હું માની શકતોજ નથી કે જો ખરેખર તનદરેસ્તી બરેલી નિયતિમાં હોય, તો આદમ જાતની ખાસિયત ધણું દરી બદ હોય.

“દાર પીવાની તબજ સાચી થાય છે? પુષ્ટિનારક ખોરાકની ગેરહાજરીથી ૨૬, તેજ ખરાબીનું મુખ્ય કારણ છે. મોત ઉપજાવે તેવી નળખાઈ, અને તેની ખોટ દારની તબજે ઉત્પન્ન કરે છે અને તેને કુદરતી ધંધાજ સમજે છે. જ્યારે બારી ખાણુ ખવાય છે ત્યારે પણ તેવીજ તલમ થાય છે હું ઘણું જુ ત્યાસુધી દારની તબજ, માસ અને ખીજા ઉશ્કેરનારા ખોરાકથી થાય છે. જો આપણે ગરીબ વર્ગમાંથી માસનો ખોરાક કાઢી નાખ્યે તો તેઓમાંથી દારની તલમ સહેલાઈથી નિકળી જાય. સાદા ખોરાકથી શરીરની જે હાલત અપ્રમાણિકપણ, લનાડી, ધાતકીપણું, અસતોરીપણું, મનની સાકાશ, કીનો, કપટ, ચુસસો એવા દુર્ગુણો તરફ લઈ જાય છે, તે હું એમ નથી કહેતો કે ‘એવા દુર્ગુણો ઉત્પન્ન કરે છે’ પણ ‘એ તરફની વળણ’ને દુર કરે છે. સાદા ખોરાકથી સખત કામ કરવાનો ખ્યાલ ઉત્પન્ન થાય છે, કામ કરવાનો ઉત્સાહ થાય છે અને જેમ દમ લેતા વગર ચાને નહિ તેમ કામ કરવા વગર આલતુ નથી ખીજાનું જલુ કરવાની ધંધા થાય છે, ખોદાની ઉપર ખ્યાલ થાય છે અને શાંતિથી આત્માનું પ્રગીઠરણુ વધે છે.”

ઉપલો લખનાર E H Miley, M. A (Canb) ની શીલસુદ્ધી દર્શાવે છે અને વધુ લખે છે કે “Leave the pleasure of palate and you shall have pleasure in many other things,” એટલે “જો તમે ખાના પીવાની મજાદ છોડી દેશો તો તમે ખીજા ધણી ચીજોમાં મજાદ જોગવશો.” આ કહેતું ખરેખર ઉદાપણુ બરેલું છે. કેટલાક માણુમ તાગવાની મજાદને ખાતર પોતાની તનદરેસ્તી મદાની રદ કરી બેઠા છે. જેઓ મ્હો સમજને ખાતર રોજ, કેક, મકરૂન, મીઠાઈ, અથાણાં, પેંચી, માસ, માજી, વિગેરે ખાય છે, તેઓ જાત જાતના દરદોથી પીડાય છે, કેટલાક લોહીના જગાડથી મતા દરદો, રૂમેગ્રેમ, દરાજ, પુજતીથી પુજસુરતીનો નાચ કરે છે, અને કેટલાકો હું ખ ઉપજાવનારા ખાટલાપર પડી જીમ જગડ મારી પોતાનું મરણુ નિપજાવે છે. દાક્ટરોના

મન પ્રમાણે દરદોર્ત સુખ્ય કાગળ ઉપરો ખોરાક છે, જે આદમીને મ્હોનેા ચટાકો વરે છે તેઓ કદી પણ તનદરોસ્તી ભોગની શક્તા નથી, અને તનદરોસ્તી બગડી એટલે દુનિયાતુ સુખ પ્રાપ્ત કરવું અશક્ય છે. માટે જો કોઇ આદમીને ઉત્તમ સુખ મેળવવું હોય તો તેણે મ્હોના ચટાકાથી દુર રહેવું અને માટે ખોરાક ખાવો અને ઉપલા વખનારનાં મત પ્રમાણે જો 'તમે મ્હોની મજા છોડશો તો ખીજી ઘણી મજા ભોગવવાને શક્તિવાન થશો.'

માદો અને પુષ્ટિકારક ખોરાક.

આ દેશમાં શક્તિ આપનાર અને મનો ખોરાક ઘઉં અને બાજરીનો છે જો કોઇ માણસને ખીજો પુષ્ટિકારક ખોગક મળતો ન હોય તો તે ફક્ત ઘઉંપર તનદરોસ્ત રહી શકે. કાગળ આખા ઘઉંમાં શરીરના બધારણને વાગે જેથી તત્વો જોઇએ તે બધા છે 'ઘઉંના દાણાના મધ્ય ભાગમાં મધપુકાના જેવા મુરાખોની હાર હોય છે, જેમાં આવેલી સફેદ મેદાની બુદ્ધિને સ્વાસ્થ્ય કરી કહે છે. આ તત્વથી શરીરને ગરમી તથા ગતિ મળે છે. આ તત્વની આસપાસ પીળા રંગની મુરાખદાર હાર છે, જે માંસ પેદા કરવામાં ઉત્તમ શુભ ધરાવે છે. વળી એની આસપાસ ૬ બારીક આમડીના પડો આવેલા છે, જે જુના જુદા અમલ્યના ખારોથી ભરપુર છે. આમાં 'પોતાગ' તથા 'ફાસફેટ' નિગરે ખારો આવેલા છે જે હાડકા અને દાંતો બનાવવાને તથા બેળની શક્તિ અને બદનનાં તંતુઓને પુષ્ટિ આપવાને કામે લાગે છે. આટલા બધા હા-પણથી મનુષ્યના કાયદા અને પોષણ અર્થ પેદા કરીએ એનામનો કુદ-રતની ખુશીના અચાન માણસો કેવો કઠગો ઉપયોગ કરે છે તે જુઓ. બેળની અને બદનના તંતુઓની શક્તિ વધારવા, તેમજ હાડકા અને દાંતોને પુષ્ટિ આપવા માટે જે ૬ બારીક આમડીના પડો ઘઉંના ભાગ-પર આવેલા છે, અને જે ખનિજ પદાર્થો, પોતાસ તથા ફાસફેટ નામના અતી ઉપયોગી ખારોથી ભરેલા છે, તેને જુસા ૫ થુના તરીકે નકામો અગત્યને ચાગી કાઢી ફેંકી દે છે આ ચુલામાં વળી દુધ જેવો તત્તર અને

ચીકાસ ને માંગળનાવવા આવેલો છે, તે પણ ધમકાઈ જાય છે. યુક્ષમાં પુષ્ટિકારક તત્વો છે એટલું જ નહિ, પણ તેની અંદર (cerealins) “સીરીલીન” નામની એક અગત્યની વસ્તુ છે, જે ખોરાકને પાચન કરવાની શક્તિ ધરાવે છે. અને તે (Maltins) “મોલ્ટાઈન” નામની દવાને મળતી આવે છે. અજ્ઞાન માનવી ને મદ્યપાનની જગત ક્ષતીની આમી દાઢવા ભેગે છે, અને તેનાં બચ્ચાંને અર્થ ધર્મમાં સમાવેલા આ સર્વ તત્વોને તે જુદાં પાડે છે, તથા યુવાને અવશ્યકારક તથા નુકસાન સમજી ફેંકી દે છે, અને બાકી રહેલા મેદાનું મોદ પાઉં” વા સફેદ રોટી બનાવી ખાવાને પસંદ કરે છે, જે ખોટો વિચાર છે. ધડને આખાને આખા દળાવવા જોઈએ અને ધડનું ગુરુ કાઢી નાખવું જોઈએ નહિ. તેમાં સફેદ પુષ્ટિકારક તત્વ હોવાથી તે ચાળી કાઢવું નહિ પણ એમને એમ ખાવામાં લેવું. મોદ પાઉં પાચન શક્તિ બગાડે છે, જ્યારે યુક્ષાંત પાઉં પાચન શક્તિ વધારે છે; તેથી ઘણા દાક્ટરો યુક્ષાંત પાઉં જેઓ નબળાઈથી અને પાચન શક્તિ બગાડવાથી પીડાતા રોગ છે તેઓને ખાવાને બચાખણુ કરે છે.

કોળાળ.

શક્તિ વધારનારો અને શરીરનું બધારણ મજબુત કરનારો ખોરાક કોળાળ છે જે આવા બહુ અગત્યના છે. વળી કોળાળમાં તુવરની દાળ, મગની દાળ અને મસુરની દાળ પાચન થવાને સહેલી હોવા સાથે શક્તિ આપવામાં પણ સારી છે. મસુરની દાળ બહુ જ પુષ્ટિકારક છે માટે જે દાળનો વારંવાર ઉપયોગ કરવો જોઈએ. ચણાની દાળ પુષ્ટિકારક છે પણ પાચન થવામાં જગ બારી છે.

લીલી તરકારી લોહી વધારવા અને સુધારવામાં બહુ ઉપયોગી છે, લીલા વટાણા શક્તિ આપવાને મારા છે. બોંયસીન, ખસતાં અને બીજાં સુદા મેવો પણ લોહી અને માંસ વધારે છે. ઈંડાં કાચાં અથવા આબેલ (Half-boiled) પાચન થવામાં સહેલાં અને પુષ્ટિકારક છે.

દુધ-તનદરોસ્તીને ફાયદાકારક છે એમ આપણે અનુભવથી જાણ્યે છીએ. દુધમાં શરીરના બધારણ માટે જે તત્વ જોઈએ તે મધમાં

છે. તેથી સારું દુધ પીવું તનદરોમ્તીને બહુ ફાયદાકારક છે. કેટલીક વખત દુધ એકદમ પિવાથી પાચન ચતુ નથી, જે દુધને એકદમ પિવામાં આવે છે તો છાતીપર દુધની ગાંઠ બધાય છે. માટે દુધ ચમચાથી હળવે હળવે પિયું, જેથી મહેવથી પાચન ચસે. દુધની બનાવટો ઘણી છે અને તેપણુ ફાયદાકારક છે. પણ યાદ રાખવું જોઈએ કે દુધ સ્વચ્છ મેળવવું, કારણ કે રોગિષ્ઠ જનવરોનું દુધ શરીરમાં જાતજાતના રોગો ઉત્પન્ન કરે છે. જે દુધમાં મલાહી બહુ બધાય તે દુધ સાત જાણવું. મલાહીમાં ચરબી અને ગરમી વધારનાર તત્વ છે, પણ મલાહી કાઢી લીધેથી જાસમાં લોહી માંસ વધારવાનાં તત્વ છે, તેથી મલાહી કાઢી પુષ્ટિકારક નથી, પણ હાશ છે. વિલાયતી પનીર પુષ્ટિકારક પણ લગાર ગરમ અને ભારી ખોરાક છે.

માંસ અને માછલાં.

જો ખોરાક પુષ્ટિકારક છે પણ તેમાં બીજા આમેજ ચમત્તા તત્વો શરીરને બહુજ નુકસાનકારક છે. જો ખોરાક જે વંતુ પ્રમાણમાં બાધો હોય તો કેટલાંક દરદોષર નાખી દે છે. જો સખખોને લીધે એક માણસને રૂમેટીઝમ (સંધીવા) અથવા તો લોહીના બગાડના દરદોષર ડૉક્ટરો માંસ અને માછલીનો ખોરાક તબીબ હોડી દેવા કહે છે. જો વિશે એક અભ્યાસી લખે છે કે “હાવના રસાયણ માત્ર પ્રમાણે માખનો ખોરાક ફક્ત, પેરોટેક, ચરબી, ગરમી, ખારા પાણી અને માખનો બનેલો છે, એટલુજ નહિ પણ બીજું તત્વ તે જે આપણા લોહીમાં એકદું ચર્મ નુકસાનકારક નીવડે છે, એમ રસાયણ શાસ્ત્ર જ્યારે સમજા તત્વો છુટા કરે છે ત્યારે જણાવે છે. માંસ સાથે આપણે જનવરોના માંસની સાથનો કચરો (Waste-products) પણ શરીરમાં લઈએ છીએ,” તેથી આપણાં શરીરમાં એવા કચરાનો ઉમેરો ક્યું છીએ. દાક્ટર હેગ (Dr. Hægg) ના કહેવા પ્રમાણે તેમાં યુરિક એસીડ (Uric Acid) હોય છે જે આપણાં શરીરને દરદી બનાવે છે. જો યુરિક એસીડ આપણને મુસ્ત અને હૃદયજીવી બનાવે છે અને જનદીથી થાક ઉપજાવે છે.

ઉપચાર લખાણોપરથી માંસનો ખોરાક ફાયદાકારક માન્ય પડેલો નથી, માટે ખનતાં કુધી એ ખોરાક નહિ ખાવે. અને ખાવાની બહુ જરૂર પડે તો થોડો ખાવાની સંભાળ રાખવી. એ ખોરાક જે દરેક ખાતા હો તો એકદમ છોડવાથી શરીરમાં નબળાઈ બહુ થઈ જશે માટે છોડતી વખતે બહુજ સંભાળ રાખવી. કેટલાકે એ માંસ ખાવાનું છોડ્યા પછી તેના બદલે બીજા પુષ્ટિકારક ખોરાક નથી લેતા તેથી તંદરેસ્તી તદ્દન જગાડી નાખી છે. માટે માંસ ખાવાનું છોડવું હોય તો ધીમે ધીમે એકેક બંને વિ-સના ખાંચા નાખતા નાખતા એક દોઢ વર્ષે છોડી દેવું, અને બીજા સક્રિય આપે તેવો ખોરાક લેવો, જેથી નબળાઈ માલમ પડશે નહિ.

જુદી જુદી પિત્તની સ્ત્રીઓથી તંદરેસ્તીપર થતી અસરો.

સુતર પિત્ત પાણી છે જે આપણી તરફ કરેડો માણસો પીએ છે, અને જેને વિષે આપણે આગળ જણાવી ગયા છીએ માટે આ વધુ લખવાની જરૂર નથી.

આહ.

આપણા દેશમાં હાલ આદતો ખૂબ વધેલો જાય છે. આહ પણ જે સારી રીતે જનાવવામાં આવી ન હોય તો દારૂનીજ માફક નુકસાન કરે છે. આદતને માટે હાનિ યુરોપમાં બહુ તકરાર આવી રહી છે અને આદતની સામે દારૂની માફક સત્તા ચલાવવાને મંજૂરીઓ પણ ઉભી થઈ છે.

આહ જનાવવાની સંભાળ રાખવી જોઈએ. આદતને પહેલાં ગરમ પાણી કરી તેમાં નાખવી અને દસ મિનિટ પછી આદતને પાણીમાંથી બહાર કાઢવાની બહુજ અગત્ય છે કારણ દસ મિનિટથી વધુ આદતને ગરમ પાણીમાં રાખી હોય તો આદતમાં એ (Tannic Acid) 'ટેનિક એસીડ' નિકળે છે જે આગળના માંડે છે અને તંદરેસ્તીને બહુજ નુકસાન કરે છે.

રૂઝગ આહ શરીરમાં દારૂના જેવી અસર કરે છે. એવી આહ પાચનશક્તિ કમી કરી નાખે છે, આમડીપર કચચળી લાવે છે, ગરમીનાં દરદો ઉત્પન્ન કરે છે, માનવનું જગાડી નાખે છે અને લોહીમાં ચેવસ થઈ લોહી ગરમ જી જગાડે છે. દારૂની માફક વારંવાર આહ પીવાની

તક્ષખ યાય છે અને તેથી સેવટે બચકર દરદોષર નાખે છે, માટે સ્ટાગ ચાહ પિવી નહિ પણ નેટલી બને એટલી કુમળી ચાહ પિવી.

રટ્ટાંગ કાશી પિવી પણ નુકસાનકારક છે. કાશી પણ વારવાર પિવી નહિ, લીબીંગ (Liebig) કાશી માટે જણાવે છે કે, “જેઓ નમળા અને અવયવના નિકાલ હોય છે, તેઓને જપોરના ખાણ પછી એક રટ્ટાંગ કાશીનું કંપ નુકસાનકારક છે.”

થોડા પ્રમાણમાં કોકો દુધમાં પીધા હોય તો જ્ઞાનતંત્રને શક્તિ છે. જેઓ ફક્ત ગરમ પાણી પી શકે છે તેઓને બહુજ કાયદો થાય છે. ગરમ પાણી આંગને જોઈતી ગરમી પુરી પાડે છે અને પાચન શક્તિ બહુજ વધારે છે.

દારૂ.

દારૂ પિવાનો ચાહ પણ હાલ દિનપરદિન વધતો જાય છે જે બહુજ નુકસાનકારક છે. દારૂ જેમ કેટલીક તરફ ધારવામાં આવે છે તેમ શરીરમાં શક્તિ વધારતો નથી પણ શરીરના તત્ત્વોને ઉરકેતી તેને વધુ નબળા પાડે છે. દારૂમાં શક્તિ આપવાનું કોઈ પણ તત્ત્વ નથી પણ ફક્ત તત્ત્વોને ઉરકેરવાનો શુભ છે, એ વિષે એક લખનાર નીચે પ્રમાણે જણાવે છે :—

“શાસ્ત્રો એવા જલસદ પિણા માટે શું કહે છે? તેઓ જણાવે છે કે એવા જલસદ પિણાને થોડે ધણે દરજ્જે એક ચાલુક સાથે સરખાવી શકાય, જે ઘોડાને ખરેખર જોર આપતો નથી પણ ઘોડાને જોર વાપરતા શિખવે છે એટલે કે તેઓ જોર ઉત્પન્ન કરતા નથી પણ જોર કાઢી લે છે. એને ખરેખર જોર અને ચેતન્ય શક્તિ આપનાર સમગ્ર સોડા બૂન કરે છે કારણ તેની પાછળથી શું અસર થાય છે તેપર ધ્યાન અપાતુ નથી.” ઉપલા લખાણ પરથી માલમ પડે છે કે દારૂ કાંઈ શક્તિ આપતો નથી પણ ફક્ત ઉરકે છે અને જેની ગીજ ઉરકેરાય છે તે પહેલા હાલચાવ ખૂબ કરે છે. પણ પાછળથી તે નમળુ ચપલું માનમ પડે છે એક માણસ ઉરકેરાઈ જાય છે ત્યારે તે કેવું જોર દેખાડે છે પણ પાછળથી તેને ઠી નમળાઈ અને સુસ્તી માનમ

પડે છે ? વળી દારૂમાં આલ્કોહલ (Alcohol) નામનું એર હોવાથી તે બહુ તુકસાનકારક થઇ પડે છે, દારૂ સુખ્ય કરી બેજનને બગાડે છે. બેજનના છેડાના ભાગ જેને ' મેડ્યુલા ઓબલોન્ગેટા ' (Medulla Oblongata) કહે છે તેની ઉપર પહેલી અસર દારૂ કરે છે, એ બેજનના શાંતથી આપણે સ્થિર ઉભા રહી શક્યે છીએ અને આપણામાં સ્વસ્થપણું રહે છે. આપણને દરરોજના અનુભવથી માલમ પડે છે કે દારૂ પિવાથી પિનારને તમર આવે છે, અને તે માણસ લયકતું ચાલે છે, એવું કારણજ એ કે દારૂથી ઉપર વર્ણવેલા બેજનના ભાગ અશક્ત બને છે જેથી સ્થિરતા શરીરમાંથી નિકળી જાય છે અને સ્વભાવીક રીતે ફેર આવે છે.

એજ પ્રમાણે દારૂ, લિવરનાં દરદ (Liver complaint) ઉત્પન્ન કરે અને પાચનશક્તિ બગાડે છે, કેટલાકે એમ કહે છે કે ભારી આણું પછી દારૂ પિવેા જોઇએ જેથી ખોરાક પાચન થાય તે પણ ભુક્ષબરેલા વિચાર છે. આપણે જાણ્યે છીએ કે કંઇપણ ચીજને જેવીને તેવી રાખરી હોય—દાખલા તરીકે મુવેલેા સાપ અથવા માછલી—તેા આપણે તે ચીજને દારૂમાં નાખ્યે છીએ જે તે ચીજ જેવીને તેવી રાખી મુકે છે; એજ પ્રમાણે ખોરાકને પણ દારૂ રાખી મુકે છે માટે એથી સાબિત થાય છે કે દારૂ પાચન કરતો નથી પણ ખોરાકને તેરીજ હાલતમાં રાખી મુકે છે. દારૂ એવું જલ્દલ પિણું છે કે જે પિવાથી થોડા વાર તાંતુ ઉત્કેરવાથી એવી લાગણી થાય કે જેથી આપણે જોગવાઇ જઈ ભુક્ષબરેલા વિચારો બાંધ્યે છીએ.

વળી આપણા અનુભવથી માલમ પડે છે કે દારૂની ખરાબ ટેવ એક વખત પડી તો તે સુકવાની બહુજ પ્રયત્નેથી પડે છે. કેટલાક માણસો જાણે છે કે દારૂ પિવાનું ખરાબ છે પણ એવી માડી ટેવ પડ્યા પછી તેઓ તે છેડી શકતા નથી, માટે કોઇપણ સગવડથી દારૂ પિવેા નહિ, થંડી લાગતી હોય તો દારૂને બદલે પાંચ ગ્રેન બાઇ કાર્બોનેટ ઓફ એમોનીઆ (Bi-carbonate of Ammonia) અથવા તો ફક્ત ગરમ પાણી જ્યારે ટાંદ લાગતી હોય ત્યારે પિવું, અને શરીરને ખુબ મમળવું અને શેક કરવેા જેથી ટાંદ નિકળી જશે.

ફળફળાદિ, ખોરાક અને દવા તરીકે તેની શરીરપર થતી અસરો.

આપણા દેશમાં મહેનતુ કામદારોમાં ફળફળાદિનો ખપ વધુ ચતો નથી, કારણ ફળફળાદિને તેઓ ખોરાક તરીકે ગણતા નથી પણ મોજ-મજાદ તરીકે ગણે છે. જો દરેક જણા માંસ ચોડું ખાય અને ફળ-ફળાદિ વધુ ખાય તો ડાકઠરનો ખરચ જરૂર ઓછો થાય.

આપણા દેશમાં આપણા બાગબગીચામાં દવાનો મોટો ખંડાર છે અને તેમાંની દવા તાળવાને વધુ સ્વાદિષ્ટ લાગશે.

ફળફળાદિમાં સર્વથી ઉત્તમ ફુટ સેબફળ છે મગજને તરીકે આપનાર ખોરાક છે કારણ એમાં ફોસફરસ નામનો તત્ત્વ ધણું છે. જેઓ પોતાનું કામકાજ દંમેશાં બેસીને કરે છે અને જેઓનું કલેજનું બગડી ગયું હોય છે તેઓને એ બહુ ઉપયોગી છે. એને અંગ્રેજીમાં કહેવત રૂપી 'Nature's blue pill' કહે છે. વળી સેબફળ ચામડીને અને અંદરને બહુ ઉપયોગી છે.

ખીજા ફળો જે દવાનાં કામમા આવે છે, તેમાં 'રટ્ટાબેરી' પણ ઉપયોગી છે. રટ્ટાબેરીમાં લોખંડ બહુ છે તેથી જેઓમાં લોહી ઓછું હોય અને ફિક્કા હોય તેઓને લોહીયાર બનાવે છે. કેળાં (Bananas) માં સેબફળની માફક ફોસફરસ નામનો તત્ત્વ બહુ છે તેથી જેઓ મગજનું કામ કરતાં હોય તેઓએ કેળાં બહુ ખાવાં. તાઇફોઇડ ફીવર (Typhoid fever) જેવી ઝેરી તાવના દરદીને પણ કેળાં બહુ ઉપયોગી છે. કેળાંને સુકવી તેનો આટો બનાવી તેની કાંચ કરીને પેલા દરદીને ખાવામાં આવે છે.

ટામોટાં—એને ફળમાં સુકવું કે તરકારીમાં સુકવું તે શક બરેહું છે. આંતરડાં અને કલેજનાં દરદોષર એ બહુ ઉપયોગી છે. એમાં લોખંડ બહુ છે અને જેઓનાં શરીરમાં લોહી ઓછું હોય તેઓએ બહુ ઉપયોગમાં લેવું.

સંતરા, માસંળી,—કબજિયાત દુર કરે છે અને લોહીને સુધારે છે, અને તેજ પ્રમાણે લીંડું અને દાડમ છે.

નાના ખીયાંવાળાં ફરેડો, જેવાં કે ગરુપ્પેરી, દરાખ, અંછર વિગેરે, ખોરાક રૂપ તરીકે કામ લાગે છે. એમાં જે મીઠાસનો ભાગ છે તે બહુ પુષ્ટિકારક છે. અને તેમાંના એસીડો (Acids) યોદી સુધારે છે, અને તેમાંના ખીયા કોઠો સાફ કરવાના કામમાં આવે છે.

અખરોટ, ખરતાં વિગેરે મેવામાં માંસ, ઈર્ષ, માખણ, પનીર અને દુધમાં જે પુષ્ટિકારક તત્વો છે તેવાંજ તત્વો છે. મેવામાં ૩૫ થી ૫૩ ટકા ચરબીના તત્વ છે જેથી જ્યદી પાચન થાય છે, મેવામાં એક્ઝ્યુમન માંસ કરતાં વધારે છે, જેથી તે માંસ કરતાં વધુ પસંદ કરવાળોગ અને સ્વાદીષ્ટ ખોરાક છે.

તરકારી ખોરાક અને દવા તરીકે.

આગળ જણાવ્યું તેમ તરકારી આપણા ખોરાકનો મૂખ્ય ભાગ હોવે જોઈએ. માંસ વગર રહી શક્યે એમ જની શકે તેવું છે એટલુંજ નહિ પણ માંસ વગર સારી તનદરોસ્તી પણ બોગરી સકાય પણ જે તરકારી અને ફળફળાદિ આપણી દેનવપરથી કાઢી નાખ્યે તો આપણાં શરીરમાં ફરેડોને તેહુ દરવા જેવું છે.

ખટાટા—તરકારીમાં ઘણી જાણીતી તરકારી છે, અને દરરોજ ખાવાનો બહુ ઉત્તમ ખોરાક છે, પણ તેમાં પાણીનો ભાગ સેંકડે ૭૫ ટકા જેટલો હોવાથી તે બીજા ખોરાક સાથે ખાવો જોઈએ. ડોક્ટર તી. ફળેથુ પેળી જણાવે છે કે એમાં નાઇટ્રોજન નામનો પુષ્ટિકારક તત્વ બહુ ઓટો છે પણ બીજા ખોરાક સાથે લેવો બહુ ફરકસર ભરેલો ખોરાક છે. જેઓ પટેટા બહુ ખાતા હોય તેઓને એક્ઝમ (Eczema) નામનું દરદ થતું નથી, જે દરદથી મોટા સુગ આવે છે, પગ સુગ આવે છે, ચામડીપર ડાઘા પડે છે, અને પેટ અને ઝાઝાને રસને લોહી જાય છે. એ દરદનો અટકાવ ખટાટા કરે છે.

સલગમ (Turnips), લવંગ અને પુષ્ટિકારક ખોરાક છે.

ઘણા આદમીઓને તે કોઠો સાફ રાખે છે અને તેથી જેઓને કબજિયાત હોય તેઓએ આ તરકારી બહુ ખાવી.

કાંઠો—એમાં ગંધક (Sulphur) બહુ હોવાથી તનદરેસ્તીને બહુ ક્ષાયદાકારક છે. એ તરકારીને વિશે દાક્ટર આર. એસ. દાલટન નીચે મુજબ જણાવે છે ‘ ગંધક આપણનો બહુ અગત્યનો તત્વ છે, માટે તેની જે વારંવાર ખોટ થાય છે તે ખોરાકથી પુરાવી જોઈએ અને કોઈની ખોરાકમાંથી મોટા જથ્થામાં અને પાચન થાય તેવા રૂપમાં મળતી હોય તો તે કાંદામાં છે, અને સંપૂર્ણ તનદરેસ્તીને વાસ્તે બહુ અગત્યની છે. જે ખરાબર પકાવવામાં આવ્યો હોય જેમકે વધાર કીધેલો, ખાંડેલો, વિગેરે તો પાચન થવાને બહુ સહેલો છે, અને પ્રતિકારક તત્વ અને ગંધક સારીરીતે આપી શકે છે અને ભોજનની સાથે નાના ટુકડામાં કાચો ખાવામાં આવે તો પાચનશક્તિ પણ વધારે છે.’ કોબીજ (Cabbage) અને કેટલીક ખીજ તરકારીઓ ખુદ પોતે ખોરાક તરીકે કામ લાગતી નથી પણ તેની સાથે ખીજે ખોરાક ભેગવાથીજ તે ખોરાક તરીકે ઉપયોગી થઈ પડે છે. તેઓ લોહીને સુધારે છે અને કાંઠો સાફ રાખે છે.

કાકડી બહુ ખરાબમાં ખરાબ તરકારી છે, તે નહિજ ખાવી બહુ સારી છે. પાચન શક્તિ કમી હોય તેને તો કાકડી કદી ખાવીજ નહિ.

મનની શક્તિ વધારનારો ખોરાક.

આપણા મગજમાં એકસ પ્રમાણમાં ફોસ્ફરસ નામનો તત્વ હોવો જોઈએ. એ તત્વના આધારથી આપણે મનની શક્તિ સારી રીતે વાપરી શક્યે છીએ. જ્યારે ફોસ્ફરસ ભેજામાંથી બહુ ઓછું થઈ જાય છે ત્યારે તે માનવીનું ભેજું સાબુત રહેતું નથી અને તે મનશક્તિ વાપરી શકતું નથી. જેઓ માડા માણસ અને જુવન્ય માણસો હોય છે તેઓનાં ભેજ તપાસવાથી મલક પડે છે કે તેમાં ઉપલો તત્વ બહુજ ઓછા પ્રમાણમાં હોય છે. અને જેઓની મનશક્તિઓ બહુ દુષિયાર હોય છે. તેઓના ભેજામાં ઉપલો તત્વ ઘણુંજ હોય છે. જ્યારે પણ મનશક્તિ બહુ વાપરવામાં આવે છે ત્યારે ઉપલો તત્વ ખપી જાય છે માટે એ તત્વની વારંવાર પુરણી થવી જોઈએ. જેઓને રાત દિવસ ભેજાની શક્તિ વાપરવી પડે તેઓએ એવો ખોરાક ખાવો જોઈએ કે તેમાં

ફામફરમ નહીં હોય માઠની તોડીમા બગાડો કરે છે તેથી તેમા ફામફર સ
મોઢા પ્રમાણમા હોવા છતાં ખાવાની બનામણ બહુ યઠ સમિ
નથી તમવાના કેળા અને સેબફળનો જેમ અને તેમ ઉપયોગ કરવો
લેખએ. કેટલાકે એમ કહે છે કે વનસ્પતિનો ખોરાક મનશ્ચિતિ વધાર
વાને બહુ ઉપયોગી થઈ પડે છે, સગ લેન મીંદરે જણાવે છે કે
‘ મનની ચમ્પિની ઉપર જાણી તરમરી નહીં મારી અસર કરે છે અને
લાગણી નાહતું । એ છે, રૂપના ચમ્પિતિ વધારે છે અને મનની દુઃખારી
એવી બરાબર રીતે વાપરી શકે છે કે માસ ખાનાગ જવતેજ એમ
વાપરી શકે છે ’

પ્રખ્યાત થયેલો ફૂલની ખાત્રીથી જણાવે છે કે વનસ્પતિનો
ખોરાક આપણી વિચાર ચમ્પિતિ સાફ ગણે છે, લાગણીની અપજાઈ
વધારે છે જેઓ મગજનું કામ કામ કરતા હોય તેઓએ વનસ્પતિનો
ખોરાક ખાવો લેખએ માસનો ખોરાક બહુ બારી અને ગરમ હોવાથી
મનશ્ચિતિ પુગ્ની છુ થી વાપરવાને બની ચમ્પુ નથી

ઉપના રખાણોપરથી માલમ પડે છે કે જેઓએ મનશ્ચિતિ
ખીલવવી હોય તેઓએ એવો ખોરાક ખાવો જેમા ફામફરમ હોય
જેવા કે સુકકે મેવો, સેબફળ કેળા, તરમગી, ધડેલુ પુલ વગેરે
ખાવા બહુ ફાયદામંદ છે, અને મામનો ખોરાક જેમ અને તેમ એકો
ખાવો

ખોરાકનો વિચાર ખતમ કરતા જણાવતું લેખએ કે સ્ત્રીઓએ એ
ખાખનો પુરતો અભિયામ કરવો લેખએ, કારણ તેઓને પોતાના
વહાવાઓને સારો ખોરાક આપી તેજ મનના, નીતિવાળા અને તન
દરેગત બનાવવાની તેઓની ફરજ છે એજ ખાખત વિશે એ જાણીને
ખોરાકનો અભિયામ પોતાનું મત નિચે મુજબ આપે છે —

“ Women should certainly know far more about food
than any other class of people in the world, for they have
to bring up children from childhoods very earliest years
(when the question of food is of the most vital importance),

and they have to arrange much of the feeding of boys, girls, and men. One would expect, therefore, that food and the values of various foods would form an integral part of the education of every woman."

" દુનિયાના દરેક વર્ગના લોકોમાં સ્ત્રીઓએ ખરેખર ખોરાકને વિશે બહુજ વધારે લાગણી જોઈએ, કારણ તેઓને બચ્ચા, તેઓના જનમથી, ઉછેરવાના છે, (જ્યારે ખોરાક એ બહુ અગત્યનો સમાન થઈ પડે છે) અને તેઓને છોકરા, છોકરી અને માણસના ખોરાકની ગોઠવણ કરી પડે છે, તેથી એક માનની એમ ધારી શકે કે સ્ત્રી કુળવણીમાં ખોરાક અને ખોરાકની કિંમત એ મૂખ્ય ભાગ થશે જોઈએ."





પ્રકરણ ૧૧ મું.

બાળ કસરત.

"A few moments spent each day on scientific exercise is the finest investment either man, woman or child can make."

E. SANDOW

"One hour spent in physical education pays better than any other investment."

W. GLADSTONE.

"One great element of success in life is bodily strength."

Gen. FRANCIS TOWN

કારક ખોરાક લેવો નકામો છે, કારણ તે ખોરાક અંગકસરત વગર પાચન થતો નથી. ખોરાક પાચન થવાને માટે અંગકસરત જરૂરની છે. જેઓ અંગકસરત લેતા નથી, તેઓની પાચનશક્તિ બગડી જાય છે. ખોરાક અંગ કસરતથી પાચન થાય છે, અને પાચન થયવા ખોરાકથીજ લોહી માંસ બને છે. હવે લોહી માંસ બન્યા-પછી તે લોહી માંસ ૨૫૨૭ હાવતમાં રાખવાને કસરતની જરૂર છે. કસરત વગર માંસ પોચું રહે છે, જે શરીરને ફાયદો કરતું નથી કારણ પોચું માંસ નમજાણ દેખાડે છે, વળી માંસની નબળાઈ હાવતમાં ચપજાણ રહી શક્તી નથી અને તેથી જોરનું કામ થઈ શકતું નથી, પણ જો એ માંસને કસરતથી મજબુત બનાવ્યું હોય તો તે લોખંડના સળિયાને મારે ખમનાને પણ શક્તિવાન છે. આપણે જાણે છીએ કે જીંદગીની બહુત દિનપરદિન બહુ વધતી આવી છે, અગાઉના વખતમાં થોડી મહેનતથી જરૂરની પેમા મેળવી શકાતા હતા પણ હાન બહુ મહેનત કરવા છતાં શુજરાનનું સાધન થાય એટલા પણ પૈસા મેળવી શકાતા નથી આની જીંદગીની હાલતમાં એક નબળા આદમીની હાવત કેવી હોય તે આપણને સહેનાઈથી માનમ પડે છે.

જોમ એક મરદને પૈસા પેદા કરવાને અંગકસરતથી તનદરાસ્ત રહેવાની જરૂર છે, તેમ વળી એક સ્ત્રીને મરદનો મદદગાર થવાને, ઘરની સભાળ રાખવાને અને કુટુંબ તરફની દરેક ફરજ બજાવવાને અંગકસરત કરવાની જરૂર છે. જે સ્ત્રી શરીરે નબળા હોય તેણી પોતાના શરીરની સભાળ નહિ રાખવા માટે જવાબદાર છે એટલુંજ નહિ પણ નબળાં બાલક પેદા કરવા માટે પણ તેણીજ જવાબદાર છે, અને એવી બોનાદની નબળાઈથી જેણી કાંઈ દુ ખો આવે તેનો જવાબદાર તેણીજ છે. એક નબળા સ્ત્રી હમેત રહ્યાની વખતે અને જનમ આપવાની વખતે બહુજ પીડાય છે અને કેટલીક વખતે તો પરણ્યાને પહેલેજ વરમે જનમ આપતા મરણ પામે છે, તેથી એક નબળા સ્ત્રી, નબળા મરદ કરતાં વધારે દુ:ખી થાય છે.

હાનની છોકરી શરીરે નબળા પડી જાય છે તેનું કારણ શું?

તેનાં બહુ કારણ છે, પણ મૂખ્ય કારણ તો અંગકસરતથી દુર રહેવાનું છે. અંગાકની સ્ત્રીઓ શરીરે મજબુત હતી અને દાસની ગામડેની સ્ત્રી પણ બહુ મજબુત હોય છે, તેનું કારણ એટલુંજ કે તે વખતે દરેક પરેષા નગની પાણી પુર પાડવામાં આવતું ન હતું, પણ તેઓને દુર કુવાઓથી પાણી લાવવું પડતું હતું, તે વખતે તરગર માણુઓને ત્યાં પણ ધણા આકર નહોતા રાખવામાં આવતા ન હતા, પણ ધરના ઘેરાંઓજ પરતુ કામ કરતા, જે કામ કરાથી શરીરને કસરત મળતી અને તેથી તનદરોસ્ત ગ્રેના અને ગ્રે છે પણ દાનની છોકરીઓએ અભિયામમાં પડ્યાથી ધરતુ કામકાજ તદન છોડી દીધું છે, અને દોષ પણ પ્રકારની અંગકસરત ન કરવાથી તેઓનું શરીર નમળું પડતું જાય છે અંગાકની સ્ત્રીઓ ચાર વાગામાં ઉઠતી અને અંગકસરત ધરના કામકાજથી મેળવતી ત્યારે દાનની સ્ત્રીઓ મવારના સાત વાગે ઉઠે છે અને રાતના અભિયામ કરી અગિયાર અને બાર વાગે સુવે છે, જેથી તનદરોસ્તી રહેતી તબીબ સુચકેય છે. માટે જેઓને અભિયામ કરવો હોય, અને તેઓને ત્યાં આકર નહર રાખવાની જોગવાઈ હોય તેઓએ રમતથી અથવા કસરતશાળાથી અંગકસરત કરવાની બહુ જરૂર છે. દાનની જુવાન છોકરીઓ જે ખરી, હીસતીરીયા, બગડેલી પાવનશક્તિ, ખાસિક માંદગી જેવા બપંકુ દરદો વિગેરેથી પીડાય છે તે સધાવાનું મૂખ્ય કારણ અંગકસરતની ગેરહાજરીથી થતી નમળાઈ છે. અંગકસરતની ગેરહાજરીથી ફેફસાને જોઈતી સ્વચ્છ હવા અને કસરત નહિ મળવાથી ફેફસાં ખરાબ થઈ જાય છે અને ખરી લાગુ પડે છે અને છાતી નમળી પડી જાય છે. શરીરના દરેક ભાગો અને અવયવને જુદા જુદા પ્રકારની કસરતથી મજબુત બનાવવાની બહુ જરૂર છે. જો તેમ ન બનાવ્યા હોય તો જુદા જુદા અવયવના દરદો સંભાળથી લાગુ પડે છે.

શું સ્ત્રી જાતિ મરદથી કુદરતીજ નબળી છે ?

આપણામા મોટા ભાગ એમજ માને છે કે સ્ત્રી જાતિ કુદરતીજ નબળા બાધાતી છે. જો કે સ્ત્રી જાતિ નબળી છે, પણ કુદરતીજ છે

એમ કહેવાઈ શકાય નહિ. તેઓની ઇંદગી યુગ્મરવાની રીતિથી નખળી પડી ગઈ છે. ગામડેની સ્ત્રી સાધારણ રીતે સરખાવતાં માલમ પડશે કે શહેરના મરદ કરતાં વધુ જોરાવર રહે છે, અને કામકાજ વધારે કરી શકે છે. આપણે વારંવાર સરકસમાં સ્ત્રીઓને કસરત કરતાં જોઈએ છીએ જે કસરત એક સાધારણ મરદ કરી ન શકે. એક મરદને પૈસા કમાવાને ખાતર આખો દિવસ ઘરની બહાર રહેવું પડે છે, જ્યારે સ્ત્રીને તો આખો દિવસ ઘરમાં ઘેરાયેલી હવામાં રહેવું પડે છે; મરદ તો દરેક રમત, ગમત અને કસરતશાળામાં ભાગ લઈ અંગકસરત લે છે, જ્યારે સ્ત્રીઓને તેવી અંગકસરત લેના દેવામાં આવતી નથી. અગાઉતું સપાત્તા જે યુનાન દેશમાં આવતું છે, ત્યાંની સ્ત્રીઓ મરદની માફક દરેક અંગકસરત કરતી હતી જેથી મરદો સાથે કુસ્તી લડવા બહાર આખાડામાં ઉતરતી હતી. તેઓ હાલના મરદ કરતા ઘણું દરજ્જે જોરાવર હતી. આ દાખવાદલીયો પરથી માલમ પડે છે કે જો સ્ત્રીઓની હાલની ઇંદગી યુગ્મરવાની રીતિમાં ફેરફાર કીધો હોય અને તેઓને મરદનીજ માફક અંગકસરત કરવા દેવામાં આવી હોય તો એ જાતિને 'નખળી' કહેવામાં આવે છે તે કલંક સહેલાઈથી વાપરી શકાય નહિ. દુનિયાનો જાણીતો કસરતખાન અને દુનિયાનો સર્વથી જોરાવર માયુસ સેન્ડો જે સ્ત્રીઓને પણ કસરતની વાલીમ આપે છે, તે પણ એવું જ મત આપે છે. જ્યારે આવી રીતે સ્પષ્ટ માલમ પડે છે, કે સ્ત્રીઓની પોતાની નખળાઈ અંગકસરતથી દૂર થઈ શકે, ત્યારે દરેક સ્ત્રીની ફરજ છે કે મરદપર આધાર રાખ્યા વગર, પોતે અંગકસરત લઈ અને પોતાની જાતિને અંગકસરત કરવાના દરેક સાધનો પુરા પાડી જે કલંક તેઓની જાતિને 'નખળી' કરીને લગાડવામાં આવે છે, તે કલંકને સદાનો નાશુક કરે અને તે ફરજ અદા કરવાને માટે સ્ત્રીઓએજ કસરતશાળા, જીમખાના, સ્પોર્ટ્સ ગ્રાઉન્ડ વિગેરે ઉઠાડવાને માથે લેવું જોઈએ.

જુદા જુદા પ્રકારની અંગ કસરતો.

અંગકસરતની તનદરેકસ્તીપર જે અસર થાય છે તે વિશે જોઈતું બોલ્યો એટલું થોડું છે જાંદગીના દરેક વખતે અંગ કસરત કરવાની

જરૂર છે, કારણ તે વગર હૃદય નબળું પડી જાય છે, લોહીનું ફરું નબળું પડી જાય છે, ફેફસાં પોતાનું કામ બરાબર કરતાં નથી, અને શરીરના દરેક ભાગો એક યા બીજા પ્રકારે દુઃખી થાય છે. ડૉક્ટર સી. વીલસન કહે છે કે “અંગ કસરતથી માંસના ગોટલાં જેઓને કામમાં લેવામાં આવે છે, તેઓનેજ ફાયદો થાય છે એટલુંજ નહિ પણ તેઓને કસરત આપ્યાથી હૃદય તરફ લોહીનો ઝરો જેમનાં વહે છે, હૃદયનો ધબકારો વધે છે, ફેફસાંમાં વધારે લોહી જાય છે. ત્યાં વધારે હવામાંથી ઓક્સીજન લે છે, ગરમી વધારે જથ્થામાં ઉત્પન્ન થાય છે અને ચામડી અને બીજા અવયવ કે જેઓથી શરીરની ઝેરી વસ્તુ નિકળે છે, તે અવયવોને નકામી ગરમી અને શરીરના ક્યારાને બહાર કાઢી નાખવામાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે. આવી રીતે માંસના ગોટલાંની કસરતથી હૃદય, ફેફસાં, ચામડી અને બીજા અવયવને બહુ ચૈતન્ય શક્તિ મળે છે, મગજને અને તંતુઓને તેજ મળે છે, પાચન-શક્તિ વધે છે, અને આખાં શરીરનું સાંચાકામ કામકાજ કરતું સારી રીતિમાં રહે છે.”

ચાલવાની કસરત.

બધી ધરની બહારની કસરતમાં ખુશી હવામાં ચાલવાની કસરત સર્વને માફક આવે તેવી છે, અને શરીરને શક્તિવાન અને તનદૃશ્ય બનાવવાને બહુ ઉપયોગી છે. ચાલતી વખતે જલદી અને સરખા પગલાંથી ચાલવું, છાતી બહાર કાઢવી અને ખંભા પછવાડે રાખવાં અને જેમ પગની હીલચાલ થાય છે તેજ પ્રમાણે હાથની હીલચાલ રાખવી. આથી શરીરને બહુ સારી અમર થશે. ફોર્સાથ (Forsyth) જણાવે છે કે “ચાલ્યાથી બધા હાલે છે અને પરસેવો

પ્રુલી હવામાં ચાતુ ફરવાની કમરત ખતવી કીધી હોય તો દંડ થાય છે.”

જો કોઇ સ્ત્રીને ખીજ કસરત કરવાનું બની શકે નહિ અથવા તો ખીજ કસરતો કરવા માટે શરીર નબળું લાગતું હોય તો પ્રુલી હવામાં સાંજે અથવા સવારે એક બે કલાક ફરવાથી શરીરનો બાંધો સુધરશે. કોઇમી સ્ત્રીએ આખો વખત ધરમાં ગોંધાઈ રહેતું નહિ. ધરની ઘેરાયેલી હવા તનદરોસ્તી બગાડે છે એટલુંજ નહિ પણ સ્વભાવ પર પણ ખરાબ અસર કરે છે. જે સ્ત્રીઓ આખો દહાડો ધરમાંજ રહે છે તેઓ બહુ ચીરડાઉ સ્વભાવની રહે છે અને કોઇ કોઇનો જરા જરામાં વાંક કાઢી તેઓ સાથે મારામારી કરે છે અને ધરમાં કનિયો કંકાસ વધે છે, એ સંબંધાનું કારણ ધરની ઘેરાયેલી હવામાં આખો દિવસ રહ્યાથી તનદરોસ્તી પર ઘણી માડી અસર છે, વળી ફરવા દરમ્યાની મન રીએ છે, મનને નવા નવા દેખાવો જોવાનું બને છે, પણ ધરમાં બેસનારી સ્ત્રીને એવા દેખાવો જોવાના ન મળવાથી તેઓનું ચિત્ત હંમેશાં કોઇ ગમગીન ખાતોપર ભમ્યા કરે છે. પોતાને દુઃખી ધારી અસતોષી બને છે, અથવા કોઇની તારી મારી કરવામાં વખત પસાર કરે છે. જે ધરમાં શાંતિ અને તનદરોસ્તી વધારવાને ચાહતાં હો તો રોજ ફરવા જવાની બહુજ જરૂર છે. સાંજ કરતાં સવારના ફરવા જવાથી તનદરોસ્તીને બહુ ફાયદો થાય છે, સુખ્ય કરી જેઓની પાચન-શક્તિ બગડી હોય અથવા ખીજ એવાં દરદોષી પીડાતાં હોય તેઓને સવારના પણ ફરવા જવાથી બહુજ ફાયદો થાય છે, પણ હંમેશાં સુરજ ઉગ્યા પછીજ ફરવા જવું કે જેથી રાત્રીની હવા બમડેલી હોય છે તે સુરજની રોશનીથી સાફ થઇ જાય. જેઓને ભુખ લાગતી ન હોય તેઓને ખાસ કરી મતારના ફરવા જવાની જરૂર છે.

કસરત કરતી હોય છે. એ કસરત જો હાથ રહીને કાપી હોય તો હાયદાકારક છે, પણ જો બહુજ કાપી હોય તો શુક્રમાનકારક છે જરમન દાક્ટર સ્કેટ (Schatt) કે જેણે સાષ્ટકન તનદરેસ્તીપર કેવી અસર કરે છે તેનો બહુ સમાજથી અભ્યાસ કર્યો છે તે જણાવે છે કે “બાષ્ટકીકલ કુગર પર અડાની માફક આપણા હાથને જોસમા કામ કરાવે છે, અને તેથી આપણી નાક જોસમા ચાલે છે આથી કુદરતી રીતે હૃદય જ્યારે પોતાનું કાર્ય કરતું હોય ત્યારે મોટું થાય છે, અને આશાવચની વખતે પાછું ઢંઢે-શતું રૂપ ધારણ કરે છે. જે સાષ્ટકનપર હૃદયી બહાર અને જોસમા કસરત કરવામા આવે છે, તો નાડીનો ધનકારો એક મિનિટમા ૧૪૦) વખત થાય છે, અને સ્થિતિ બદલાઈ જાય છે, હૃદયનું મોટું ચક્ષ આપણે પાછું સંક્રામણ જતું નથી, જે માષ્ટકીસ્તો સરતમા ઉતરે છે તેઓના યાદી ગયલા અહેરાપરથી માલમ પડે છે. જે એજ પ્રમાણે હૃદયી બહાર કસરત કરવામાં આવે તો હૃદય મોટું થઈ આવે અને પછી જરૂર શુક્રમાનકારક પરિણામ આવે છે તેની ધોરી નસો કઠણ થાય છે અને શ્વાસ મેવાનું પણ ફેરવાઈ જાય છે, અને જોષ્ટકો તેથી વધુ હવા કમમાં લે છે, જે જોખમ બરેપુ છે”

બોટના હલેસાં મારવાની કસરત.

એ કમળ જુવાન અને મજબૂત બાધાની જીને બહુ હાયદાકારક છે, એથી શરીરના બાજોને કસરત મળે છે, છાતી ખીને છે, હાથ મજબૂત અને ખુલસુરત દેખાવના થાય છે, રૂક્ષાને બહુ સારી કસરત મળે છે, જેથી ખડી અને છાતીના દરદે લાગુ પડતા નથી.

તરવાની કસરત.

તરવાની કસરત બહુ ઉત્તમ અને શાયદાકારક છે વળી એ કસરત જાણ્યાથી કોઈ વખત જીવ પણ બચાવી શકાયે છીએ. એ કસરતથી આખા શરીરને જોષ્ટકી કસરત મળે છે, છાતીને પણ બહુ સારી કસરત મળે છે, અને લીવર જેવા અદના અવયવ વિગેરેના દરદોપર બહુ સારી અસર કરે છે તરવાની કસરત અભિવાસીને બહુ ઝડપથી તાજગી બહે છે જે ઓળો તરવાની કસરત માત્ર મળે તો બહુ

તનદરેસ્ત રહી શકે, મુખ્ય કરી છાતી અને ખીજા શરીરના ભાગો ખીલવી બહુજ યુવસુરત બનાવે છે.

લૅન ટેનીસ (Lawn-Tennis) સ્ત્રીઓના નામુક બાંધાને માટે ખાસ શોધી કાઢી હોય એમ લાગે છે. એક કલકમાં તો એ રમત અંગને જોઇએ તેવી કસરત આપે છે. વળી એ કસરતમાં કાંઈ પણ પ્રકારનો જોખમ સમાવતો ન હોવાથી સ્ત્રીઓને એ રમત બહુજ શાયદાકારક છે. એ રમત લગભગ આખાં શરીરને કસરત આપે છે અને શરીરમાં ચપગતા આપે છે. અંગ્રેજ સ્ત્રીઓ ખાસ આપણા દેશમાં સ્ત્રીઓને માટે બંધાયેલા જીમખાનાનો બહુ સારો લાભ લે છે. ફેટલેક ઠેકાણે સ્ત્રી અને મરદો એ રમત સાથે રમે છે તે બહુજ વખાણવા લાયક છે અને તનદરેસ્તીને બહુજ શાયદાકારક છે. હવે આપણામાં લેડીઝ જીમખાના બંધાય અને સ્ત્રીઓ તેનો લાભ લે તો તેઓની તનદરેસ્તીને શાયદો થાય.

આ બધી સીતો શરીરને રમતથી કસરત આપવાની છે. અંગ કસરતને માટે બીજી રીતે કસરતશાળાની તાલીમ છે, તે કસરતમાં જો કે રમુજ પડતી નથી પણ તે કસરત શરીરના દરેક ભાગોને કસરત આપે છે. એ કસરતો મગદ્દલ, (Dumb-bells) હમ બેલ્સ, જોરી વગેરેથી થાય છે. જાણીતો દુનિયાનો પ્રખ્યાત કસરતખાજ સેનડો જણાવે છે કે શરીરમાં માંસના ગોટલાં (Muscles) ૪૦૦ છે, અને એ ૪૦૦ ગોટલાંને ખીલવવાને માટે કસરતશાળાની તાલીમની જરૂર છે. બીજી કાંઈમી રમતોથી એ બધા ગોટલાંને ખીલવી શકાતાં નથી. જો તેમાંનું એક પણ ગોટલું નબળું હોય તો તે આદમીનું શરીર નબળુંજ ગણાય કારણ જેમ એક સાંકળીમાં એક ઠડી નબળી હોય તો આખા સાકળા તુટી જવાની ધારણી રહે છે તે પ્રમાણે શરીર માટે પણ રહે છે. માટે બધાં ગોટલાંને કસરત મળવીજ જોઈએ. એ ૪૦૦ ગોટલાંને ખીલવવાને સેનડોએ પોતાની જુદી જુદી કસરતો કાઢી છે. એજ પ્રમાણે એક બીજો જાણીતો લખનાર લખે છે કે “But for exercising all muscles of the body, there is of course,

nothing so efficacious as systematic exercises in a gymnasium. Dumb-bells are especially useful for developing the muscular system. By their aid alone many weak men have made themselves strong."

“તે શરીરના બધા ગોટલાંને કસતના આપતી હોય તો કસરતશાળાની કસરત સિરાય ખીંચ દેાઈ પણ પ્રકારની કસરત વધારે ફાયદાકારક નથી, શરીરના બધા ગોટલાં ખીસવવા મગદગ (દમખેનસ) ખાસ કરીને ઉપયોગી છે. તેઓનીજ મદદથી ઘણા નમળા માણસો જોરાવર થયાં છે.” ઉપલા વિચારોપરથી માલમ પડશે કે કસરતશાળાની કસરતથીજ આપણું શરીર સારી રીતે ખીલી શકશે અને તેથી જેમ મરદોની કસરતશાળા થાય છે તેમ સ્ત્રીને માફક આવતી કસરતને માટે સ્ત્રીઓની અસાહેબી કસરતશાળાની પણ જરૂર છે.

વખતે કસરતપર ધ્યાન રાખવાની બહુજ જરૂર છે, કસરત કરતી વખતે જો કસરતની ઉપર ધ્યાન રાખ્યું નહિ હોય તો શરીરના ભાગ ખીસતા નથી, માટે કસરત કરતી વખતે બીજા નિયારો કરવા નહિ, પણ સધળું ધ્યાન કસરતમાંજ રાખવું.

કસરતને માટે સારો પોષાક પહેરવાની પણ જરૂર છે. ગંજી-ફરાક પહેરવાની જરૂર છે. કસરત કરતી વખતે ગરમ કપડાં પહેરવા નહિ, તેમજ વળી ટાઈટ કપડાં, અથવા પટો પહેરવો નહિ. બોહી છુટથી ફરતું અટકાવે નહિ એવાં કપડાં પહેરવાં. કસરત કરી રહ્યા પછી પવન ન લાગે માટે ફૂલેનલના કપડાં હમેશા હાજર રાખવાં, કે તરત પહેરી લેવાય. બરેલે પેટે ખાઈ રહીને કદી પણ કસરત કરવી નહિ, રાતના સુતી વખતે થોડી કસરત કરી સુવાયી ફાયદો થશે અને ઉંવ સારી આવશે. કસરત કરી પાણી પીવું નહિ, પણ ગરજ પડવે દુધ પીવું. બપોલે આરઝમાં કસરત કરવી નહિ, પણ ઘરમાં કસરત કરવી હોય તો બારી ઉઠાડવી અને સંભાળ રાખવી કે ગરમ ચમકાં અને બીજાં પદાર્થો શરીરને હવા લાગે નહિ. તરત સધળું શરીર કપડાંથી ઢાકી રેવું અને પછી ચોખા બારીની હવા હમમાં લેવી.

કસરત કરી રહ્યા પછી થોડું દુધ પિવાનો રિવાજ.

સેનડો પ્રમાણે કસરત કીધા પછી તરત ચાવર ખાય એટલે કંડું પાણી નળમાં જળી સુકીને વરસાદની માફક પડે છે તેમ થોડુંજ આખા શરીરપર લેવું અથવા તો વાદળી ઠંડા પાણીમાં બીજવી આખા શરીરપર લગાડવી, પણ ધ્યાન રાખવું કે નાહતા બેસવું નહિ, ફક્ત કંડું પાણી આખાં શરીરને લગાડવું અને આખાં શરીરપર તરત કપડાં પહેરી લેવાં. લાંબો વખત પાણી રહે નહિ એમ કરવાથી શરીર બહુ જલદીથી ખીવશે અને તનદોસ્ત બનશે કંડું પાણી શરીરને લગાડ્યા પછી જરા પણ હવામાં બેસવું નહિ પણ ઉંઘમાંજ રહેવું. સ્ત્રીઓને માફક આવતી થોડી કસરતોનો લાંબો નિયારો કરવું છું.

સ્ત્રીઓને માફક આવતી થોડી કસરતો.—મગદળ અથવા બીજા કસરતના ઝાળરોથી કસરત કરવા પહેલા હાથને મજબુત બનાવવા

જોઈએ, તે મગજુલ બનાવવાને માટે હાથને નિચવી કસરત આપવી જોઈએ. ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ટટાર ઉભું રહેવું, છાતી બહાર કાઢવી, ખભા પછવાડે રાખવા, પગની એડી સાથે જોડવી અને શરીરને ટાંધટ રાખવું, જરા પણ ઢીપુ ગળવું નહિ.

(૧) અરધા હાથને ખભાવેર ઉઠા કરવા અને હાથના આંગળાંની ટાંચ ખભાની સીધી લીટી તરફ રહે તેમ લાવવા અને અરધા હાથની ધુટી પાંસલા તરફ રાખવી.

(૨) બન્ને હાથ તમારી માથે જોડવા અને છાતી સાથે સીધા જોડવા લાંબા ધામ એટલા કરવા. આ રીતે (૧) અને (૨) કસરત એક પછી એક થોડો વાર વેર કરવી પછી ત્રીજી કરી.

(૩) બન્ને હાથને ખભાની સીધી લીટીમા જેમ પહોળા ધામ તેમ ઉંચે ઉડતા પક્ષીની સ્થિતિ પાખની માફક કરવા. હાથના અંગુઠાને પહેલી આંગળી સાથે લગાડવો, પગની એડી ઉંચી કરવી અને સધળો ભાર પગના આંગળાપર પડે તેમ ઉભા રહેવું, છાતી બહારજ રાખવી. એ પ્રમાણે બીજી પરથી ત્રીજી કસરત અને (૩) થી (૨) એમ થોડા વખત વે ક્યાં કરી. પછી હાથને ઝુલતા નાખી દેવા. પછી હાથને સીધા ધુટી માંથી અરધા વાળવા, પણ વાગતી વખતે મુડી બાધવી, મુડીના આગળ બહાર દેખાય અને પોચો ખભાને લાગે તેમ કરવું, છાતી ગા લાવવા અને ધુટી પાંસલીને લાગે તેમ કરવી અને મુડી હળવે હળવે ઊડતા હળવે હળવે હાથ પાંચ બાજુએ નાખી દેવા.

એમ કર્યું પછી મગદળથી કસરત કરવી, પણ લોખંડના મગદળ ઓળોને માફક ન આવતા લાકડાની નીચવા આકારની બનાવટ ઠીક પડશે.



એક લાંબુ ઉપના ઘાટવું પાડીયું લેવું જે વચમાંથી પહોળું હોય, - જે વચમાંથી પહોળો ભાગ આખા બેડ ખભાની લંબાઇનો હોવો જોઈએ

અને તે પાટીયા (Back board) અથવા બેક બોર્ડના હાથાની લાંબાઈ હાથ પહોળા કર્યા છતાં પકડાઈ સકાય તેવી હોવી જોઈએ.

પહેલાં હેડે બુલતા હાથમાં ટાઇટ બેકબોર્ડ પકડવું અને પછી હળવે હળવે માથાની ઉપર બેઠે હાથ પોહોળા રાખી પકડવું. ત્યાર પછી હળવે હળવે માથાં ઉપરથી ખંભાની પછવાડે વાળવું, એમ ઘોડો વખત કરવું, જેથી હાથ છાતી અને ખંભા બહુ ખીલશે અને શોભાયમાન દેખાશે. બેકબોર્ડ હમેશાં મજબુત બાંધવું. આ કસરતો દરરોજ ચોક્કસ વખતે ચિત્ત રાખી હળવે હળવે, કરવાથી એક સ્ત્રીને તનદૈરદી અને પ્રુખસુરત બનાવશે.

“ પીંગ-પૉંગ ”

બીજી હાલ નવી ધરની રમત નિકળી છે જેને “ પીંગ-પૉંગ ” કહે છે એ રમત સાંજને વખતે કમપાઉડમાં અથવા ઓરડામાં રગવાધી થોડા વખતમાં બહુ સારી કસરત આપે છે એ રમત લૉનટેનીસના જેવી છે. એ રમત બે જણ વચ્ચે રમી શકાય છે.

એક આઠ ફીટ લાંબી અને ચાર ફીટ પહોળા ટેબલ હોય છે તેની વચમાં નાની જાળી મુકવામાં આવે છે, અને એ ટેબલના નાકે એક જણ ઉભો રહે છે અને બીજે નાકે બીજો જણ ઉભો રહે છે, બન્નેના હાથમાં જાલીબેટ આકારનું એટ રહે છે અને તેઓ નાના દડાથી રમે છે. એ દડો બહુ હલકો હોવાથી તેને ટેબલપરથી બહાર નહિ જાય તે માટે બહુ ગમત સાથે સમાજ રાખવી પડે છે. આખો દિવસ જેસી રહેનારાં માણસને એ રમત થોડા વખતમાં બહુ સારી કસરત આપે છે.

હવે આપણે કસરતને વિષેષ ખતમ કર્યું છીએ. એ વિષયપરથી માલમ પડશે કે સ્ત્રીઓને આંગ કસરતની બહુજ જરૂર છે, કારણ તેઓ શરીરે નબળા પડતી જાય છે, તેથી તેઓને આંગ કસરત વધારવાને અને ઉત્તેજન આપવા માટે જાહેર કસરતશાળા, સ્વીમીંગ બાથ (તરવાની શાળા,) તેમજ રમતને માટે જમખાના બાંધવા જોઈએ, જાહેર અખાડા ચલાવવા જોઈએ અને તેમાં સ્ત્રીઓને મોટાં મોટાં ધનામો આપવાં જોઈએ. એ કામ આ ચોપડીનો કોઈ પણ વગવાળા વાંચક ઉચકી લેશે તો

ખરેખર તેણે આપણા દેશની મોટી સેવા બજાવેલી કેહેવાશે અને આ ચોપડીના લખનારની સંનધી મોટી ઉમેદ પાર પડશે. ત્યારે સ્ત્રીઓ આગ કસરત કરવામાં મોટાની મોટામાં મોટી ફરજ સુમળશે, જે કસરત પછી ધરના કામકાજથી અથવા રમત ગમતથી હોય, ત્યારેજ આપણા દેશની ઉવરતી ઓલાદ જોશવર, શક્તિવાન અને દેશનું બહુ કરનાર નિકળશે અને આપણા દેશમાંથી દુઃખ દરદો ઓછા થઈ જશે. આપણું દિ'દુરધાન સ્ત્રીઓ તરફ બેદરકાર રહે છે એમ આપણે વારંવાર જણાવી ચુક્યા છીએ અને અંગ કસરતની બાબતમાં પણ આપણો દેશ સ્ત્રીઓ તરફ બેદરકાર છે એમ ૨૫૦૮ જણાય છે, કારણ સ્ત્રીઓની અંગ કસરત વધારવાને અને તે સાંધણો પુરાં પાડવાને વાસ્તે કોઈ પણ જાહેર ખાતાંઓ હસ્તી ધરાવતાં નથી, એ બહુ દિલગીરીની વાત છે. કેળવણી અને આગળ વધેલા પિઆરની સ્ત્રીઓની ફરજ છે જે તેઓએ એ કામ સાથે હાથી પાર પાડવું.





મકરણુ ૧૨ મું.

પોપાક.

" Give me a form, give me a face,
That lend simplicity and grace,
Robes loosely flowing, hair as free,—
Such sweet neglect more taketh me
Than all the adulteries of art,
They strike mine eyes but not mine heart "

" મને એક (એવું) શરીર તથા ચહેરો આપો, કે જે (મને) સાદાઈ અને નમ્રતા આપી શકે (મને એવો) પોપાક આપો કે જે ધીલો હવામાં રમતો હોય અને બાલ પછુ તેડવા છુટા (આપો) તીવતાપની છુઆઈઓ કરતા, એકું મધુર નભરવસપણું, મને વધુ મોહ પમાડે છે જે કે તેઓ મારી આખને આજ નાખે છે, તોપણ મારું જગર છતી રાકતા નથી, "

આદમ જાનની શરઆતમાં જે વખતે પોપાક જેવું હતું નહિ, તે વખતે નમ્ર અવસ્થામાં આદમ જાત જીવંતી ચુભરતી હતી. સાહિત્ય પ્રમાણે જ્યારે પહેલું જોડું ધર્મરે હતપત્ર કીધું ત્યારે તે જોડું નમ્ર અવસ્થામાં રહેતું હતું. આદમ અને ઈવ, પહેલો મરદ અને પહેલી સ્ત્રી હતાં. તેઓ ધણે લાગે વખત ફરેસ્તાઈ ખસનતમાં નમ્ર અવસ્થામાં જાઈ એકેન તરીકે રહેતા હતા, પણ જ્યારે તેઓએ ખુદાએ મના કીધેલું ફળ સેહતાનના દુસલાથી ખાધું ત્યારે તેઓને પોતાની નમ્ર અવસ્થા માટે શરમ લાગવા લાગી અને તેઓને મર્યાદા સામવવા

શરીર ઢાંકવાની જરૂર જણાય. તે વખત પછીજ તે જોડાંમાં હવસ
 હતપત્ર થયો હતો અને તે કારણથીજ તેઓને સ્વરૂપ લાગવા માંડી હતી.
 તેઓએ પહેલાં ઝાંઝનાં પાંદડાંને સાથે કરી પોતાના શરીરના ભાગને
 ઢાંક્યો; તે અગાઉ નાના નિર્દોષ બાળકો જેવી રીતે નમ્ર અવસ્થામાં સરમથા
 વગર માથે રહે છે તેમ રહેતાં હતાં. આવી રીતે પોતાકની શરૂઆત
 થવા લાગી. હજુ પણ આક્રોશના જંગલી લોકો નમ્ર અવસ્થામાં રહે
 છે. જેમ જેમ આદમીઓની અકલ વધતી ગઈ તેમ તેમ પોપાકથી
 શરીર ઢાંકવાની જરૂર તેમણે જોઈ, એ પરથી માન્ય પડે છે કે
 પોપાકનું મુખ્ય કારણ મર્યાદા સાચવવાનું છે અને નીતિને જાળવી
 રાખવાનું છે. માટે પોપાક પહેરતી વખતે ધ્યાનમાં ગળતું જોઈએ કે
 પોપાકથી મર્યાદા અને નીતિ સચવાય છે કે નહિ. જો તેમ ન હોય
 તો જાણવું કે પોપાકમાં ખામી છે અને તે પોપાક પહેરનાર આદમી
 નીતિમાન ન હોવું જોઈએ. ઘણી વખતે પોપાક પછીજ એક આદ-
 મીની નીતિની પરીક્ષા થાય છે. જો કોઈ સ્ત્રી નીતિમાન અને સારી
 કેળવણી પામી હોય તો તે તેણીના પોપાકની દબપરથી માન્ય પડે છે.
 કવિરાજ શ્રેષ્ઠપીયર એ વિદો જણાવે છે કે 'It's apparel that oft
 proclaims a man' 'વારવાર પોપાક એક માણસ કહે છે તે
 જાહેર કરે છે' માટે દરેક સ્ત્રીએ પોપાક પહેરતી વખતે પોપાકનો
 પહેલો નિયમ જો મર્યાદા અને નીતિ જાળવવાનો છે તે ધ્યાનમાં રાખવો
 અને પછીજ પોપાક પહેરવો જોઈએ, જો હવસો નિયમ તોડી એક સ્ત્રી
 પોપાક પહેરે તો તેણી નીતિમાન કહેવાય નહિ, કારણ સમગ્રણી સ્ત્રી
 હમેશા પોપાકમાં પણ પોતાનો સદગુણ જાળવી રાખે છે પોપાક
 પહેરવાનો બીજો નિયમ તંદરોસ્તી જાળવવાના નિયમથી હવસો હોય
 તો તે પોપાક મોટી ખામીવાળો કહેવાય. પોપાક જેમ નીતિ જાળ-
 વવાને માટે જરૂરનો તેજ પ્રમાણે વળી આપણાં શરીરને સ્વદી અને
 ગરમીથી રક્ષણ કરવાને માટે જરૂર અવશ્યનો છે. જો કોઈ સ્ત્રી કડીના
 ક્વિસમા પાતલાં કપડાંનો પોપાક પહેરે તો તેણીએ પોપાકનો કાયદો
 તોડેલો કહેવાય અને એ રીતે, ઝાંઝની આદમીઓની દસીમાં આવી પડે.
 પણ હાલની પરિમ તરફની સ્ત્રીઓ અને તેઓને પગલે ચાલતી હાલની

કેટલીક હિંદવાની સ્ત્રીઓ પોપાક પહેરવામાં તંદરોસ્તીનો નિયમ તો ધ્યાનમાં લેતીજ નથી, અને તેથી ઘણા બધાંકર દરદોના ભોગ થઈ પડે છે.

પોપાકનો ત્રીજો નિયમ શરીરને ખુબસુરતી આપવાનો છે. જે શરીરને પોપાક ખુબસુરતી ન આપે તો પોપાક બોલ વાંધા બરેલો કહેવાય. ખુબસુરતીને ખાતરજ આપણે પોપાકને સીવાડ્યે છીએ, પૈસા ખર્ચ્યે છીએ, નહિ તો આપણે કપડાંના તુકડા લઈ આગપર વીંટાળી દેતે; કપડાંના તાકાઓ ખરીદીને શરીરપર લપેટી દીધા તો અંગ ધંકાઈ જાય પણ આપણે તેમ કરતાં નથી. શરીરને શોભાયમાન બનાવે તે પ્રમાણે પોપાકની ઢગ છગ કરાવ્યે છીએ. આપણી ફરજ છે કે આપણુ શરીર શોભાયમાન થાય અને જેઓ સાથે વચ્ચે તેઓની આંખને સારો લાગે તેવાજ પોપાક પહેરવો જોઈએ. જે આદમીઓ કદરપો પોપાક પહેરે તે આદમીના વિચારો પણ ફદફા હોવા જોઈએ અથવા તો તેઓની સુંદરતા અથવા તો ખુબસુરતીની પીછાણ કરવાની મન શક્તિ “Aesthetic faculty” ખીસેલી ન હોવી જોઈએ. જાણીતો અંગ્રેજ લેખક Maxwell પોપાકની આખરમાં કહે છે કે, “To dress ourselves attractively is not, vanity; it is a duty we owe to ourselves to the Author of our wondrous system and to those who come in contact with us.” “જેઆણુકારક રીતે કપડાં પહેરવામાં કાંઈ હલકાઈ નથી; પણ આજ ટેરકનો પોપાક પહેરવો એ આપણા પોતા તરફ, આપણા હેરત ઉપજાવે તેવાં શરીરના કંતો તરફ તેમજ જેઓ આપણા સમાગમમાં આવે તેઓ તરફની ફરજ બન્યા જેવું છે.”

માટે પોપાક આપણી ખુબસુરતી વધારે એવો હોવાજ જોઈએ, પણ ખુબસુરતી વધારતાં પહેલો અથવા બીજો નિયમ જે નીતિ અને તંદરોસ્તીના છે તે તોડવો ન જોઈએ; ખુબસુરતીની સાથે નીતિ અને તંદરોસ્તીના નિયમ સચવાવા જોઈએ, નહિતો તે પોપાક ખુબસુરતી વધારનાર ન કહેવાય, પણ નખરાં અને છતરાછ ઉત્પન્ન કરનાર કહેવાય; એવો પોપાક હલકા પ્રકારનો હોય છે અને હલકા વિચારો જણાવે છે.

જે સ્ત્રી ઉપદ્રા નિયમો તોડી ફક્ત ખુશસુરતીની મતલબથીજ પોપાક પહેરે તે સ્ત્રીના વિચાર બહુ દલકા હોય છે. જોની માણસ એવા પોપાકમાં સજ થયેલી સ્ત્રીને કુદરતી રીતે દલકા નજરે જુએ છે.

ચોથો પોપાકનો નિયમ ન્યાતબતની અને સર અવસરની ઈલાણી દેખાડે છે. સર્વ જાત પોતાને જીજ્ઞાસાથી જાળખવાને જુદા પ્રકારનો પોપાક પહેરે છે. દરેક આદમીની ફરજ છે કે તેઓએ પોતાની જાત તરફ વધારે રહી પોતાની જાતથી એક પણ બહારની પોપાકની ઈલાણી જાળવી રાખવી જોઈએ નહિ. વળી એટલુંજ નહિ પણ સર અવસરના પોપાક પણ જુદાજ હોય છે, ખુદી અને ગમગીનીનો પોપાક પણ જુદોજ હોય જોઈએ. સુધરેલા દેશોની સ્ત્રીઓ ગમગીની વખતે કાળા રંગનો પોપાક પહેરે છે. જેઓ પોતાની જાતનો અને સર અવસરનો પોપાક પહેરતા નથી તેઓ પોપાકનો ચોથો નિયમ તોડે છે. ચોથો નિયમ કમનસીબે હિંદુસ્તાનમાં દેટલાક આદમીઓ જાળવી રાખતા નથી, જ્યારે હવે રૂઝવણી પામેલા પશ્ચિમના લોકો એ નિયમ જાળવવાને પોતાની મોટી દેશહિનકારીક ફરજ સમજે છે, ત્યારે સંપૂર્ણ પોપાક યાને કહ્યે ? જે પોપાકમાં ઉપદ્રા ચારે નિયમો સચવાતા હોય તેને, જે નિયમો હુંકમાં નિચે પ્રમાણે છે :—

- (૧) પોપાકથી નીતિ સચવાવી જોઈએ.
- (૨) પોપાકથી વંદેસ્તી જાળવાવી જોઈએ.
- (૩) પોપાકથી ખુશસુરતી વધવી જોઈએ.
- (૪) પોપાકથી દરેક જાત. ધર્મ. અને સર અવસરની ઈલાણી

delights in finery, and as being most careful to adorn that part of the head that is called the *outside*.”

“ સ્ત્રી તરફના માનના કારણે ખરી રીતે જણાતાં તેણી એક પ્રાણી છે જે ચાંદ ચાંદથી યુક્ત થાય છે, અને માથાનો જે ભાગ બહારનો છે તે ભાગને જાડું સંભાળથી રાખ્યું છે એમ વર્ણનામાં આવ્યું છે.”

હિંદની સ્ત્રીઓનો સંપૂર્ણ પોષાક બધા નિયમો સાચવે તેવો છે. સ્ત્રીઓની સાડી છે તે સંભાળી પહેરવાથી ઠીક ત્રાગે છે, પણ હિંદની સ્ત્રીના પોષાકમાં એટલી ખામી છે કે તેઓ ધનુ પહેરણ રાખતા નથી.

આ દેશની સ્ત્રીઓમાં હાલની પારસી સ્ત્રીઓનો પોષાક વખાણવા લાયક છે, કારણ તેઓએ હિંદના પોષાકમાં જોડતો સ્તુતીપાત્ર ફેરફાર કર્યો છે. અને તે સુધરેલી ઢગનો છે પણ તેમ વળી ફેટલીક પારસી બાનુઓ પોતાના પૈસાને જોડે બેઠાં ખરેખર પોષાક ઉપર કરે છે અને કોઈ વખતે મર્યાદાની બાહરે જતી ઢગે શરીર રાખ્યું છે તે કોઈની રીતે પસંદ કરવા જોગ નથી. પારસી સ્ત્રીઓ હિંદુ સ્ત્રીની માફક ઉંચકે પગે ફરતી નથી અથવા તો ચોળી પહેરતી નથી, પણ અંદરનો અને બહારનો પોષાક બધા નિયમો સાચવે તેવો છે. પારસી સ્ત્રી વળી મુસલમાન સ્ત્રીઓ અને વેરાણની બુઓની માફક અને ફેટલી હિંદુ સ્ત્રીઓની માફક મોટા ઢાંકની નથી અને ખુરખો પહેરતી નથી પણ પોષાકના નિયમો સાચવે છે, જેની નકલ હિંદની ખીજ જાતની સ્ત્રીઓએ કરવી જોઈએ છે. પારસી સ્ત્રીઓ માથું બાંધે છે તે પણ વળી તંદરોસ્તીનો નિયમ સાચવવાને માટે છે. હિંદનો દેશ ગરમ હોવાથી ધુળ જાડું ઉડે છે જે ધુળ જો બાલ ઉઘાડા રાખ્યા હોય તો તેમાં સઘળી ભરાઈ જાય અને બાલ સાદું રાખવા મુશ્કેલ પડે, પણ માથું બાંધ્યું હોય તો બાલમાં ધુળ ભરાતી અટકે અને બાલ સાદું રહે. તેથી પારસી સ્ત્રીઓએ માથું બાંધેલું ફાયદાકારક છે.

જેમ જેમ જમાનો સુધરતો જાય છે તેમ તેમ સ્ત્રીઓ ફક્ત પોષાકથી જ ખુબસુરત દેખાવાને જાડું ઇતિજાર રહે છે. પશ્ચિમની સ્ત્રીઓ હિંદની

સ્રીઓ કરતાં વધારે સુધરેલી છે, તેથી પોતાકમાં પણ વધારે ખુબસુરત થવાને યત્ન કરે છે, પણ તે દાઢોચ આડે માંઝે કરવાથી તનદરોસ્તીનો મોટો બગાડો કરે છે, પોતાકના નિયમો તોડે છે, અને તે નિયમોના ભોગે ખુબસુરત દેખાવા માંગે છે, જેની સામે દાક્ટરો અને હાયાઓ વારંવાર મોટો અવાજ ઉઠાવે છે.

દિંદમાં પારસી સ્રીઓ પોતાની પશ્ચિમની આગળ વંચેલી બદનેની નકલ કરવા વધારે આતુર દેખાય છે, અને તેઓના મંચુણો કરતાં તેઓના કંઠંગા રિવાજોની નકલ વધારે જવદીથી કરે છે. પોતાના કંઠંગા પોતાકમાં દિધુ ભાગ્યે પશ્ચિમના કંઠંગા રિવાજો દાખલ કરે છે પણ તેથી થતી ખરાબી વિશે તેઓને બહુ યોક્તું જાન છે. પારસી સ્રીઓએ પણ કૉસ્મેટ, પટા, તાઇટ સેસ પહેરવા માંડ્યાં છે, અને તેથી બહુ દરદોના ભોગ લેઓ થઇ પડે છે. જેમ ગ્રીનમાં ચીનીઓ પાતજા પગ કરવાને બહુ ટાઇટ ખુદા પહેરે છે, અને થીજ કંઠંગી રીતો વાપરે છે, તેઓને આપણે દમ્યે છીએ અને કદ્યે છીએ કે તેઓને ખુબસુરતીને વિશે કાંઇ પણ ખ્યાલ નથી, તેમજ જ્યારે દાઢની સદીની સુધરેલી સ્રીઓ પાતળી ચીમરાયસી કમર કરવાને વાસ્તે પટાઓ ખાંધે છે તેઓને શું હસવાને આપણે વાજી નથી કે એવી સ્રીઓને પણ ખુબસુરતીનો કાંઇ પણ ખ્યાલ હોતો નથી. એ વિશે Prof. N. M. Flower [એ પ્રમાણે જણાવે છે:—

“ The fact is, in admiring such distorted forms as the constricted waist and pointed feet, we are opposing our judgment to the Maker of our bodies, we are neglecting the criterion offered by Nature, we are simply putting ourselves on the level in point of taste with those Australians, Botocudos, and Negroes. We are taking fashion and nothing better, higher or truer for our guide, and may we not well ask with Shakespeare : ‘Seest thou not what a deformed thief this fashion is ?’ ”

“ ખરી વાત એ છે કે આપણે વાકે યુદ્ધ પ્રીધેસો ધટમ, ચીમળાવી નાખેલી કમર અને આહીવાળા પગ વખાણવામાં શરીરને બનાવનાર

ધૃતરની વિરૂદ્ધ મત ધરાવે છીએ અને કુદરતે આપેલી દસોરીની બેપરવાઈ ક્યેં છીએ. આપણે 'ટેસ્ટ'ની બાબતમાં ઑસ્ટ્રેલીયન, બોતોકુદોસ, અને હબસીની પકિતપર જઈ બેસ્યે છીએ. આપણે 'ફેશન' શિવાય વધારે સારા હયા, અને સાચા ભોમિયાને લેતા નથી, અને આપણે શુ શેક્ષણીયર માફક દહિ ન રાક્યે કે 'તું' જોતો નથી કે ફેશન કેવો કદરવો ચોર છે ? "

જે ફેશનો હાલ પારસીઓમાં દાખલ થઈ છે તે મોટે ભાગે ફ્રેચ ફેશન છે. એવી ફેશન ખરેખર ગરિબ સંસારમાં હાનીકારક છે. હાલના વખતમાં પૈસા કમાવા કેવા મુશકેલ છે, તે આપણે જોઈ ગયાં છીએ; તેવા વખતમાં ફેશનની ફિશિયારી વધે એ ખચીત દિલગીર થવા જોતું છે. ગરિબાઈનાં દાઆમાં સપડાતા પારસી ટાળાને ફેશનની ફિશિયારી વધારે ગરિબાઈમાં કચરી નાખે છે એટલુંજ નહિ પણ કદંગી ફેશન ઉધરતી ઝાલાદ તેમજ સ્ત્રી જાતિઓના શરીરના બાંધાને બહુજ તુકસાન કરે છે. કોરસેટ, ટાઇટ પટા અને ટાઇટ લેસે શુ' તુકસાન કરે છે તે Prof. A. S. Fowler નિચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

"Tight lacing is the chief cause of infantile mortality. That it inflicts the very worst form and of physical ruin on woman and offspring, is self-evident. No evil equals that of curtailing this maternal supply of breath; nor does anything do this as effectually, as tight lacing. If it were merely a female folly, or if its ravages were confined to its perpetrators, it might be allowed to pass unrebuked; but it strikes a deadly blow at the very life of the race. "

"બાળકોતું" મરણનું પ્રમાણ વધવાનું મુખ્ય કારણ ટાઇટ લેસે (પટા) છે. એ સ્ત્રીઓના અને બાળકના શરીરને બહુજ ખરાબ રીતે તુકસાન કરે છે એ તદ્દન જાહેર છે. કોઈ પણ ખરાબી માતાઓથી આપાતા શ્વામને ઝાણી કરવામાં અથવા તેા એ ખરાબ કાર્યને એટલુંજ અસરકારક બનાવાને બરોબરી કરી શકે નહિ. જો એ રિવાજ દૂર સ્ત્રીઓની મૂર્ખાઈ હોતે, અથવા તેા એ ચુંદા કરનારાઓના નાશ કરનેા

હને તો દૃષ્ટિ આપ્યા વગર પસાર થવા દેતે, પણ તે આદ્ય જાતની
 હાલની પર મોત ઉપજાવે તેનો ફટકો મારે છે” ફેફસા, ટોચરી, હૃદય
 અને દાયક્રમને મદદરૂપી નાખી હાલગીને બનાવનારા અવધાને દોષ
 કરી નાખે છે; તોડીનું ફરણ જગડી જાય છે, (Miscellaneous actions)
 મામતો જોડાતું લઈ જાડાવે છે, અને મનરથાનના કિલ્લાપર ઘેરો નાખે
 છે. માનની શક્તિ, હના, કમરત અને પાચનશક્તિની ખુટથી એ ત્રીની
 બાહ્ય નુકસાન કરે છે, હાલગી આપનારા સાચાકામને બુદ્ધિ ખરાબ રીતે
 સંકોચાવી નાખી, સુન્દરી, નવનું પાડી નાખી હાલગીના વડેલા કરાને
 છેક મૂળમારી અગમીને વારવાર બાગદ શવતુ જન્મે તે અગાઉ
 અથવા જનમ્યા પછી તરતજ નાશ કરે છે

એ રેશન હાલગીને હજારે પણ આત્મીયુવક રીતે હજારો
 હાલગીના નાશ કરે છે અને તે લાખોને દરેક અને નમળા બનાવે છે
 કે સેવકે તેઓનું કનખને મોત નીપજનાતું કારણ થઈ પડે છે કોઈ
 પણ મોટો ફટકો ન સહે, અને માઈ પણ હાલ ધરાવનાર મન
 ટાઈટ લેસોથી નીપજતી કંગાળતા કે પી સંજેન નહિ. એ નુકસાનકારક
 રિવાજ દરેક હાલગી સ્ત્રીઓના સ્ત્રીધી થા આક્રમકરી રીતે કવખતના
 મોતનું કાણુ થઈ પડ્યો છે તથા કેટલા નાવવાન બાળકોનું જન્મવુ એ
 નાશકારક ફેશનને આભારી છે તે વિચારવુ સહેલ નથી, વળી લાખોને એ
 રિવાજે નાની પણ અતિ કમાળ હાલગી મુજરવાની ફરજ પાડી છે તે તો
 જુદું. અગરજે એ ખુની રિવાજ બીજે એક જમાનો આવુ ગહેજે
 તો ખચીત મો? આચરેના તેમજ વચના વાધાની સ્ત્રીઓ તથા
 બચ્ચાઓનો મરો થયે તથા જોનાદ વવારવાનું કવકી પણ તનદરસ્ત
 ગરિમ જાતોનું કામ થઈ પડે એ અતિ ધામ્તી બધું તો એ છે કે
 અત્યારથીજ મનુષ્ય જાત નેર, બાધો, બા, ચપગતા તથા ચાત્રાકીમાં
 ઉતરતી જાય છે. જે મગ્ગે મોતાના જમ્યાઓને ઉધારવા કરતા
 મારી નાખના માગતા હોય તે પ્રશ્નોએ ટાઈટ પટા બાધતી સ્ત્રીઓ
 સાથે પરણવું. દરેક જાતના, દરેક નાતના, દરેક ધંધાના, નીતિ
 શિખવનારાઓ, પ્રિમીઓ, સંધારકો, ફિલસૂફો અને પરગણુ પ્રદે

સાથે જોડાઈને એ કોમનાશક રિનાજ તરફ ધટતો વિષ્ણુ દેખાડવાને તૈયાર થયું જોઈએ. અને કુંવારા પુરો 'કુદરતી કમર અથવા તો બાઈડીઓ નહિ' એ મિદ્ધાંત ઉપર ચાલવાની હિમત તથા મક્કમપણું બતાવેલો, અને એ રીતે એક રિવાજ કે જોને તમે ઉત્તેજન આપો છો એવું કશક તમારે માથે ચોટકું છે તેમાંથી તે તરફ વાળળી ધીકકાર બતાવતી તમને મોકસા કરો. યાદ રાખજો કે જ્યારે તમે ખાતશી કમરવાસી બાઈડીઓ આગતાં બટકશે ત્યારેજ સ્ત્રીઓ ટાઇટ લેસ અથવા પટા પહેરવાનું છોડશે. કઠંગા પોપાક સ્ત્રી જાતિપર અને જોસાદપર શું અસર કરે છે તે ઉપયાં લખાણુપરથી સ્પષ્ટ જણાય છે.

વળી ટાઇટ બુટ પહેરવાથી એક સ્ત્રીને શુ વેદના ખમરી પડે છે તે વિષે એક સ્ત્રી તમીબ Alice B. Stockham, M. D. જણાવે છે કે "સ્ત્રીઓએ સાદી અક્કલથી જનાવેલા બુટ પહેરવાં જોઈએ. તે શરીરના બંધારણના કાયદા પ્રમાણે જનાવવાં જોઈએ. શરીરના માસને છુટથી રહેવું જોઈએ અને તન્તુઓ અને લોહીને રાખનારા ભાગોપર જરાપણુ દબાણ આવવું ન જોઈએ પગના તળાખાંના જેટકુંજ પહોણું બુટનું મોવ (તળયુ) હોવું જોઈએ. એડી થોડીજ મોટી હોવી જોઈએ. પણ તેઓ સહેલાઈથી વળે તેનાં હોવાં જોઈએ કે જેથી પગના અંશુકાને ઇજા થાય નહિ."

વળી સ્ત્રીઓ માથાંના દરદ, બાખનો બગાડો, અવાજ ખેસી જવાથી થતી બદલજમી, અને કમરના દુખાવા જેવા દરદથી પીડાય છે તે બુટનું દબાણ પગના તન્તુઓપર પડવાથી તે આગતે ખીજા ભાગે સાથે સંબંધ હોવાથીજ થાય છે. ફક્ત તેઓએ સાધારણ બુટો પહેરવાથીજ જીવાન છોડીને કમરના દરદથી સાચ થતી જોઈ છે : હિન્દની સ્ત્રીઓ, મુખ્ય કરી પારસી સ્ત્રીઓ જે યુરોપની સ્ત્રીઓની નકલ કરે છે તેઓએ, ઉપતું લખાણુ ને તેઓ માટેજ ખાસ કરી કીધું છે તે ખુબ ધ્યાનથી વાંચવું જોઈએ અને નુકમાનકારક પોપાકથી દુર રહેવું જોઈએ.

એક દિલસુઝ 'Real Beauty of Dress' એટલે પોપાકની ખરી ખુબસુરતી વિશે નિચે પ્રમાણે લખે છે — " સ્ત્રીઓને પતિવ્રતા ધર્મથી આખને આંજવા દે, કાનમા (એરીગને બદલે) ખુદનો બોન ખોસો, ગળાંની આસપાસ ધર્મની જુસરી નાખો અને આખા શરીરને સદ્ગુણના એસમથી અને એખાતના દેખાડથી નજીગારો તેઓને સારી દેખાનો સાદો અને સ્વચ્છ પોપાક પહેરવા દે કે જ્યાં તેઓ પાતાની ખરી ખુબસુરતી કલ્પદાકારક રીતે દેખાડી શકે અને તેને બદલે પેલી હમવા સરખી અવિચારી 'ફેશન' અને પોપાકની શોખા, કે જ્યાં તેઓ થોડી શરીરની ખામીઓ ઠાંકે છે પણ મગજની કેટલીક ખામીઓ ખુલ્લી પાડે છે તે ત્યાગ કરે અને બધા નાજુક અને નરમાશ બરેલા સદ્ગુણો કે જ્યાં સ્ત્રી જાતિની આલમનજી સુદ્ધ રીતે શુધ્ધગરેલી છે, તે સખળા સદ્ગુણો ખાલી ઠાંકમાક અને ઇતરાતના ભોગ યદ્ય પડે છે, તેમ ન થાય "

સ્ત્રીઓને માનમ હોને કે કવિઓ અને ચિતારાઓ જ્યારે આપણી સનમુખ સ્ત્રીની ખરી ખુબસુરતીનું ધ્યાન અથવા ચિતાર રજુ કરે છે, ત્યારે તેઓ કેવા પોપાકવાળા અને કેવી સ્ત્રીઓપર પોતાનું ધ્યાન દોડાવે છે. બેશક તેઓ એક ગામડેની બરવાડજી અથવા ખેડુત સ્ત્રીને તેના માદા પોપાકમા પસંદ કરે છે, વારવાર ચિતારાઓ આપણી સામે સ્ત્રીનું ચિત્ર રજુ કરે છે જેને તેઓ 'ખુબસુરતી' તુ સ્વરૂપ આપે છે, અથવા તો ખુબસુરતીની દેરી તગીકે ચિતારે છે, તેવાં ચિત્રમા પણ એક ખેડુતનો અથવા બરવાડજીનો સાદો પોપાક રજુ કરે છે. મારો અનુભવ દેરદનો અને ખુબસુરતી વધારનાર પોપાક એક સ્ત્રીના મનની ખરેખરી ખુબસુરતી અને અદેરાજી મીનોષ શક્તિ ઉત્પન્ન કરનાર દોષ છે, સાદો એટલે કદરૂપો નહિ, પણ સારા ટેન્ડનો અને ખાલી હાથ માથેથી વેગજો કેળવાયલી, ચાની, ચિતારાની, અને કવિની આખને ખાલી હાથમાકેનો પોપાક દેવો અને બદસુરત લાગે છે, જ્યારે હાલકા મગજને તે લડયાવનારો દોષ છે.

આપણે આગળ જણાવ્યું તેમ વખતના વહેવા સાથે પોપાકમાં ફેરફાર થયો છે આગલી દિવસની સ્ત્રીઓનો પોપાક ખુબસુરતી વધારનારો

અને અચ્છા 'ટેસ્ટ' નો ન કહેવાય. પણ હાલના પોપાકમાં રહેતે રહેતે. 'ટેસ્ટ' મુધરનો નય છે, પણ કમનસીબે તેમાં તનદરોસ્તીનું સત્યાનાશ કરનારા તત્વો ઉમેરાયાથી અચ્છા 'ટેસ્ટ' ને ઝાંખ લગાડે છે ! સ્ત્રીઓમાં જેમ પ્રુબસુરતી વધારે તેવો પોપાક પહેરવાની કુદરતી ઇચ્છા હોય છે તેમજ વળી અવેરાત પહેરવાની પણ હોય છે. દરેક સ્ત્રી થોડાં ઘણાં ઘરેણાં પહેરવા બહુ આતુર હોય છે. એ વિશે J. Kellogg નામનો લખનાર જણાવે છે, "Breathes there a woman with soul so dead but the sight of a rare jewel may not raise her enthusiasm? Whether it is reposing in a sanctuary of velvet or scintillating on the person of a rival, a spark of its fire leaps up into the eyes that behold it."

"શું કાંઈ એવી સ્ત્રી હયાત હશે કે જેણીના આત્મા એટલો બધો મુડદાળ થઈ ગયો હોય કે એક નાદર અવેર જેમ તેણીનો દરખ હાથકેરાય નહિ ? પછી તે (અંકવેર) પવિત્ર જગામાં હોય, અથવા તે તેણીના હરીફના શરીર પર ઝળકતું હોય, પણ તેનું એક કિરણ તેના જોનારની આંખને ચમકાવે છે."

એક કવિ એજ પ્રમાણે જણાવે છે કે :

"Dumb Jewels often in their silent kind,
More than quick words do move a woman's mind."

"મુંગા અવેરા વારંવાર અજાણે બોલો કરતાં વધારે જલદીથી તેઓની મુંગી અસર એક સ્ત્રીના મગજ પર કરે છે."

ઉપરના લખનારો દુકામાં એમ જણાવા માંગે છે કે સ્ત્રીઓ અવેરની બાજદમાં પોતાની જાતિ નજાણા દેખાડે છે અને સદચુરો કરતાં અવેરથી વધારે સહેલાઈથી લલચાઈ નય છે. આપણા અનુભવથી માલમ પડે છે કે તેઓના લખવામાં કાંઈક વચ્છુદ છે ખરું, કારણ વારંવાર ન્યારે ગરિબ વર્ગની સ્ત્રીઓને મોટે પ્રસંગે જનું પડે છે, ત્યારે જો પોતા પાસે પુરતું અવેરાત ન હોય તો આસપાસનાઓ પાસેથી માંગીને ભાડેના અવેરાતથી પોતાનું તન શણગારવાને કદીપણ શરમાતાં નથી. ક્રૂર પોપાક અને અવેરાતનેજ ખાતર કેટલીક અચાન મહોરદાર પોતાનાં ખાવિંદ તરફના પ્યારનો ત્યાગ કરે છે, અને ઘરમાં રાત દિવસ કળિયો કળાજ કરે છે ! ખચીત એ સ્ત્રીઓની વખોડવા લાયક નજાણાઈજ કહેવાય. હાલ અવે-

રાતમા જ ટેલો અમલ્ય, પરમેવાથી પેલ કીધેલો પેસો, એમનો એમ વર્ષો થયા પડી રહ્યો હશે. જેનો ઉપયોગ ખીજી રીતે બહુ સારો થને. જે કે કેટલીક વખતે સાચવેલાં અવેરાતની અમલ્યને વખતે મારી કિમત આવે છે અને ઉપયોગી થઈ પડે છે એ બુદ્ધિને બેધમે નહિ.

જે ગરિબ વર્ગની સ્ત્રીઓને અવેગત પહેરવાની જરૂર હોય તો ખરાં અવેરાતના કરતા બનાવટી ખોટાં અવેરાત, જે ખરાંથી મહેવાઈથી પરખાઈ શકાય નહિ અને ખરા અવેરાતની આબેહુલ નકલ કરે તેવાં થોડી કિમતના અને તેટલીજ મરજત મારનાર અવેરાત પહેરવા તેમાં બહુજ રહાપણ સમાયતું કહેવાય, અને કેટલીક સમજીત સ્ત્રીઓ તેમ કરે છે. મારે જેઓ તવગર ન હોય તેઓએ આવા અવેગત જે તમ ખરા જેવાજ લાગે તે પહેરવાં બહુ ફાયદાકારક છે.

મારી કેળવાયેલી સ્ત્રીઓમાં હાલ અવેરાત પહેરવાનો અભાવ છુટે છે, જે અભાવ તેઓની ઉમદા કેળવણીને ગેરમા આવે તેવો છે. જેમ જમાનો સુધરતો જાય છે તેમ પોષાક અને ધરેણા પહેરવાની ખાખતમાં પણ સુધારો થતો જાય છે. દિલ્હી હાલમાં કેટલીક સ્ત્રીઓમાં નાકમાં ધરેણા પહેરવાનો આન છે જે ખુબસુરતી વધારવાને બદલે બદસુરત બનાવે છે, મારે એવા રિવાજ જલદીથી આપણા દેશમાંથી નિઃશી જાય તો સારું. આપણી સ્ત્રીઓ પેલા ચાર-નિધમે-નીતિનો, તદરોરતીનો ખુબસુરતીનો અને જાતજાતની ધધાળીનો—ધ્યાનમાં રાખી, અને સાતપ્ત સુધરાઈ અને અચ્છા દેરદ અખાતાર કરી, પોતાના પૈમા અને મન શક્તિનો



પ્રકરણ ૧૩ મું.

ગાયન.

“ Music touches the soul, elevates and refines its nature, infuses the noblest thoughts, urges to the most animated action, calms the ruffled spirits and eradicates every malignant propensity ”—Dr. Knorr.

“ ગાયન આત્મા ઉપર અસર કરે છે, તેનો ખવાસ ઉઠે. અને એક બનાવે છે, ઉત્તમ વિચારો દાખલ કરે છે, બહુ મોટું કાર્ય કરવાને ઉત્સાહ ઉત્પન્ન કરે છે, યેશાઇ ગયલા સ્વભાવને શાંતિ બક્ષે છે અને દરેક ક્રોધના કપટની વળાણને જડમૂળમાંથી હથેલી નાખે છે ”—ડોક્ટર નોક્સ

ગાયન કેવો દુનિયર છે અને ગાયન કેવી અસર કરે છે તે જાણ્યે છીએ ત્યારેજ ગાયનની તનદરોસ્તી ઉપર શુ અસર થાય છે તે સહેવાઈથી મનાય છે કોઈની માણુમ એવો દરો નહિ કે તેનો છત્ર એક સારા ગાયનથી બગડ્યો હોય. આપણા અનુભવપરથી જાણ્યે છીએ કે ગાયન જનનવરો પર પણ સારી અસર કરે છે ત્યારે શુ ગાયન ગમે તેવા હલકી પકિતના આદમીપર ન અસર કરે ? એમ બની શકેજ નહિ, ગાયનની અસર દરેક પર થાય છે. ગાયન કેમ ઉત્પન્ન થાય છે ? ગાયનથી એક જાતની હવામાં ધુનરી ઉત્પન્ન થાય છે, જે ધુનરીથી ચોક્કસ જાતના અવાજો કાનપર પડે છે. અવાજો સધળે થાય છે આ જગતમાં ચુપકીટી જેવું હોય નહિ, જ્યાં જોઈશું ત્યાં અવાજજ છે, પણ જ્યારે એ અવાજો એવી ચોક્કસ રીતે ગોઠવાય છે, કે ચંદ ઉતરના અવાજો સાથે મળી આપણામાં ખુશી ઉત્પન્ન કરે ત્યારે તે અવાજો ગાયન કહેયે છીએ. પણ જ્યારે અવાજ નિયમિત રીતે નહિ નિકળતા જેમ ગમે તેમ નિકળે ત્યારે તે અવાજને ઘોવાટ કહેયે છીએ.

તમામ કુદરતમાં નિયમિત અવાજો જોને ગાયન કરી કહ્યે છીએ તે હમેશાં ચાલુ નિરુપ્ત કરે છે, તેમાં દેટલાક આપણે સાંભળ્યે છીએ અને કેટલાક સાંભળી શકતાં નથી; કારણ અવાજ ધ્રુવરીથી ઉત્પન્ન થાય છે અને ચોક્કસ ધ્રુવરીઓ કાનપર પડ્યાથી સાંભળાય તેવી હોય છે જ્યારે જોછી ધ્રુવરી આપણાથી સાંભળાઈ શકાતી નથી. ગાયનની ધ્રુવરી એવી છે જે સાંભળાયા પછી મગજ તથા આપણી લાગણીઓ ઉપર તિરૂણ અસર કરે છે. તે એટલી દૃઢ સુધી આપણી લાગણીઓ ઉપર અસર કરે છે કે આપણી તમામ મનશક્તિ તેમાંજ એકાગ્ર થાય છે અને આસપાસની દરેક ચીજો આપણે વિસરી નાખીએ છીએ. ગાયન મનનું સમતોળપર્ણ નાજવવા, મગજને રાહત બક્ષવા, અને મનની એકાગ્રતા વધારવાને એવું તો અસરકારક છે, કે દુનિયાની ગીંછ કાંઈ પણ ચીજ તેની સાથે દરીદ્રાઈ કરતી નથી.

ગાયન આપણી દરેક ભાવનાની લાગણીપર અસર કરે છે, જો આપણામાં મીનોઈ લાગણીનો વધારો કરવો હોય તો તે પણ ગાયનથીજ થાય છે, એ લાગણી વધારવા કેટલાક ધર્મમાં બંદગી વખતે વાજાંત્ર વગડવામાં આવે છે. અંગ્રેજોના દેવતામાં પણ વાજાંત્ર હોય છે, કારણ 'Music is divine,' 'ગાયન બોદાઈ દુનર છે.' વળી કેટલાક સાધુઓ પણ જોજ સમગ્રથી ખેતાની સાથે વાજાંત્ર રાખે છે.

જો આપણામાં જીવસાની લાગણી ઉત્પન્ન કરવી હોય તો 'Martial Music' અથવા તો લડાઈનું ગાયન, ખરેખર આપણામાં લડાઈની લાગણી ઉત્કેરે છે.

જો આપણામાં દિવંગીરીની લાગણી ઉત્કેરવી હોય તો પણ ગાયનથી સારી રીતે ઉત્કેરાય છે એ વખતે 'Te Deum' નામનો રાગ વગડવામાં આવે છે જે આપણામાં દિવંગીરીની રાગણી ઉત્પન્ન કરે છે. જોજ પ્રભાણે આપણા હિન્દુસ્થાનમાં પણ જુદી જુદી લાગણીઓ ઉત્કેરવા અને જુદા જુદા સમયને અનુકૂળ થતી રાગ રાગણીનું બધારણ-કાધુ છે. આપણામાં પણ જુદે-જુદે વખતે જુદી જુદી રાગણીઓ ગવાય છે. ભાત ભાતની રાગણીઓ જુદી જુદી મનપર

અસર કરે છે. ભૈરવી રાગણી વિષે એમ કહેવાય છે કે અગાઉના વખતમાં જ્યારે રાજના અનુની હતા તે વખતે પવિત્ર માણસો એ રાગણી રાજ આગળ ગાતા હતા જે રાગણીથી તેઓ તરત ઉંઘમાં પડતા અને જીવનનું કામ કરતા અટકતા. ભૈરવી, આશાવરી, માલકોશ અને કેટલીક ગજલની રાહો બહુ મંબીર ચીજને મીનોષ લાગણી આપણામાં ઉત્કેરે છે. પીળું નામની રાગણી આપણામાં દિલગીરી પેદા કરે છે, ભવાના અને મત આપણામાં ઉદ્ધેરનારી અપણ શક્તિ ઉત્પન્ન કરનાર રાગણીઓ છે. માટે ગાયન ગાતી વખતે થોડી રાગણીઓ એવી ગાવી જોઈએ કે જે આપણી લાગણીઓને સમતોળ રાખે છે.

ગાયન દવા તરીકે.

કેટલાકોનાં મનને બિમારી લાગુ પડે છે: તેઓનું મન બહુજ ગમગીન રહે છે, અને તેઓને કાંઈ પણ ચીજ કરવા ગમતી નથી અને આવી હાલતમાં તે માણસના શરીરના દરેક સાંધા નબળા પડી જાય છે. એ વખતે ગમે તેવી દવા પિવામાં આવે તો તેની અસર થતી નથી પણ કોઈ જાણીતો ઉસ્તાદ જે ચોક્કસ પ્રકારની રાગણી તેની આગળ ગાય તો જરૂર તેનામાં જોઈતી શક્તિ આવે છે, મનની બિમારી દૂર થાય છે અને તેના મનના દરેક નાપસદ વિચારો સહેલાઈથી દૂર થઈ જાય છે.

વળી જે કોઈને સ્વભાવ બહુજ ઉત્કેરાઈ જતો હોય તો તે સ્વભાવને શાંત બનાવવા ભૈરવી, આશાવરી વિગેરે રાગણી જે રાજ રાજ સંબળાવવામાં આવે તો તેનો સ્વભાવ શાંત થાય. એજ પ્રમાણે જે નબળાઈ હોય, શરીરમાં લોહીનું ફરવું બહુ ધીમે હોય અથવા તો નાડી ધીમે ચાલતી હોય તો તેની પાસે ચોક્કસ રાગણીઓ ગવાડવી અને વાજાંત્ર વજાવવું તો તરત તેને જોઈએ તેવી શક્તિ તેના શરીરમાં આવશે. જેઓ ગાયન હમેશાં ગાતા હશે અથવા તો વાજાંત્ર વજાડતા હશે તેઓને અનુભવથી પણ ખજાર પડતી દરી કે વાજાંત્ર વજાડવાથી અથવા ગાવાથી શરીરમાં લોહી વહે છે, મન શાંત થાય છે, શ્વાસ ધ્રુસનુમાં આવે છે. અને આખું શરીર બહુ હલકું અને શાંતિથી બરપુર માલમ પડે છે. એ લાગણીઓ તો ફક્ત જેઓ ગાઈ

નાયવા વ નડી યમ્યા હોય તેઓને ન ખબર પડે છે, મીનઓ જે લાગણીની ખબર પડે નહિ એપરથી માલમ પડે છે કે ભવન, લોહિનું વહેતું મુધારે છે, ફેરમાને સારી દસરત આપે છે જેઓની પાચનશક્તિ નમણી ગય તેઓ જો ખાઈ રહીને ગાયનપર યોગે વખત કઢાડે તો તેઓને એગાક સારી ગીતે પાચન થાય છે, મન યાગ રહે છે અને શુ યે ાનુમા ગે છે એપરની આપણને અષ્ટ માનમ પડે છે કે ગાયન તત્ત્વોમ્નીને જુનું કાયદો દરે છે

જ્યારે ગાયન માણસની ઉપર આવી સારી અમર કહે છે ત્યારે શ દરેક બીની હજી નની કે જનતા સુધી ગાયનનો દુનર અખત્યાગ કરવા લાગ્યો ગમવી ? બીઓની આ ફુનિયામા નોની ફરજ તો તેઓની આમપામનો પ્યાર એવવા અને તેઓનો પ્યાર મેજરવાની છે, તે ફર / સપૂર્ણ રીને જાગવવાને ગાયન જાણુતુ અમાત્યનું છે તમારો ખાવિદ આખા દિવમનો કટાગેનો આશીસમાથી યાકેના શરીર અને મગ / સાથે આવે તો તેને તન અને મનની તાદન ગાયન શિવાય મીશુ સુ આવી રહે ? તમારા ધગમા મજિયો કાઢ દર કરવા માગતા દો અને હુશાલી પાદરવા માગતા દો તો તે ગાયનથી બદ્ધ મારી રીને થઈ રહે છે વળી હુદરતે બીઓને ગાયનને માટે મિમગ અનન્ય આપ્યો છે આ કુ રતી બલેશનો સારો ઉપયોગ કરવા માગતા દો તો તે ગાયનથી / થઈ શ શે મિષ મણુ બી જે ગાયન જાણુની ન હોય તો તે સારી કળવણી પામેલી અથવા તો 'Accomplished' એવાઈ અમય / નહિ તેઓની કળમણીનું એક તત્ત્વ ગાયનનું હોતુનું લેખમે આખી ફુનિયામા પ્રખ્યાત થયેલી જે રટન એ વિરો દહેનો દનો કે "I will not rest in peace unless I see every English cottage furnished with a piano" "જ્યા સુધી દરેક અંગ્રેજીના યુપમા 'પીયાનો' જેઈસ નહિ ત્યા સુધી હુ જાપીને બેસીશ નહિ" આ મહાન નરના જોનમા આપણે આ વિષય ખનમ કયે તો જ્યા સુધી દરેક ધરમા ગેમ ગાયન ગાઈ અને વાજીત્ર વગડી રહે એવી સ્ત્રીને આપણે જોઈએ નહિ, ત્યા સુધી આપણે જાપીને બેસતું નહિ અને ગાયન અથવા ખોદાઈ દુનગને દરેક ધરમા કાખડે ક વાની ચાતુ અને ચાતુ મોત કયા દરની



પ્રકરણ ૧૪ મું. માસિક માંદગી.

'A woman in perfect health' need take no special care and make no change in her manner of life at this period. But under our artificial habits of life, such a woman is the exception rather than the rule and in most cases some attention must be paid to the recurrence of the menses.'

DR MRS ALICE B STOCKHAM, M D

“એક સ પૂર્ણ તંદરોસ્તી ધરાવનાર સ્ત્રીએ એ તાંબુ (માસિક માંદગી વખતે) ખાસ સલાહ લેવાની તેમજ છદ્મી ભોગવવાની રીતીમાં ફેરફાર કરવાની કાંઈએ અગત્ય નથી. પણ આપણી બનાવતી છદ્મી ગુનારવાની આદતોને કારણે એવી સ્ત્રી એક અપવાદ મિસાલેજ લેખાય, અને ઘણાએક દાખલાઓમાં માસિક માંદગીના પાછા આવવા વખતે થાકસ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે.”—ડૉ. મીસ એલીસ બી. સ્ટોકહેમ, એમ. ડી.

સ્ત્રીઓનો તંદરોસ્તીનો મોટો આધાર માસિક માંદગી ઉપર રહે છે. જે સ્ત્રી માસિક માંદગીમાં સારી રીતે રહી શકે તેજ તંદરોસ્ત રહે છે, જે કોઈ સ્ત્રી માસિક માંદગીમાં પીડાય છે તે તંદરોસ્ત રહેતી નથી, પણ કેટલીક વખતે બીજા દરદોનો ભોગ ચંદ્ર પડે છે. જ્યારે એક છોકરી ઉમરમાં આવે છે—એટલે ગરમ દેશમાં જારથી તેર વર્ષની ઉમરે અને ઠંડા દેશમાં ચૃદ્ધથી પંદર વર્ષની ઉમરે—ત્યારે તેણીને ખીસાળને રસો લોહી એટલે દસ્તાન જાય છે. જ્યારે એક છોકરીને એમ યાય છે ત્યારે તેણી ઉમરમાં આવેલી કહેવાય છે. દસ્તાનનું વેહેવું ચાલુ રહે છે, એ દસ્તાન દરોજનું એકથી ત્રણ આંઉસ નેટલું જાય.

છે અને ત્રણથી ચાર દિવસ વેર એમ વહેવું ચાલુ રહે, છે. જેમ એક છોકરી તનદરેસ્ત હોય છે, તેમ તેણી જોછા દિવસ આ હાનતમા રહે છે.

સ્ત્રીઓમા એ સ્થિતિ આવવાનું કારણ શું તે દંત્રુ મુધી દ્રાણ એ સ્પષ્ટ રીતે ગોઠી કાઢ્યું નથી. કેટલાકે કહે કે ધ્રુવે જ્યારે શુન્દે કાધો ત્યારે જ પાપ ધોવા માટે જોદાએ એ રસતો આપ્યો છે, ત્યારે વૈદક શાસ્ત્ર પ્રમાણે એમ જણાવામા આવે છે કે જ્યારે ગર્ભસ્થાન આગ્રગનેા ભાગ ચોક્કસ ઉમરે પુખ્ત થાય છે, ત્યારે તેને ' માસિક માદગી ' કહે છે વળી કુદરતે વધારે લોહી ઉત્પન્ન કરવાની યોગના પધી છે, કે જે લોહી બચ્ચાના પોપણને માટે કામ લાગે છે.

આપણી હિન્દની સ્ત્રીઓ દસ્તાન વહેવાના વખતને માસિક માદગી, દુર બેસવું અથવા તો અડકાવું કરી કહે છે, જેવા બોલો પશ્ચિમ બણીની સ્ત્રીઓ વાપરતી નથી. આપણામા એ બોલો આપણા દેશના રિવાજોપરથી નિકળ્યા છે. માસિક માદગી એ બોલ એ વખતને માટે અનુસરતો નથી કારણ કે વૈદક શાસ્ત્ર પ્રમાણે એ વખતે એક તનદરેસ્ત સ્ત્રી માદગી ભોગવતી નથી. તેને એ વખતે કાંઈ પણ માદગી જેની નિશાનીઓ પણ લાગતી નથી, પણ હાલના વખતમા એવી તનદરેસ્તી ભોગવનારી સ્ત્રી જવલેજ મળે છે માટે હાલના વખત પ્રમાણે માસિક માદગી બોલ કીક લાગે છે એને માસિક માદગી કહેવાનું કારણ એટલુંજ કે એક સ્ત્રીની માદગીની વખતે જે સારવારની જરૂર છે તેવીજ સારવારની એ વખતે પણ જરૂર છે. એવાજ કારણોને લીધે કેટલાક ધર્મમા એ વખતે જુજ સમાજ રાખવાની જરૂર જણાવી છે, કારણ અમાકાના વખતમા તનદરેસ્તીના નિયમોથી સાધારણ લોકો અજાણતા હતા અને જેમ એક બચ્ચાને એક

આપણને ધર્મની ખુલ્લી માલમ પડે છે, પણ જો કાંઈને વૈદક શાસ્ત્રનું જ્ઞાન ન હોય તો તેઓ ધર્મના ફરમાનને ઉલટા કરી બીજા પોતાના કદગા તનદરોસ્તી બગાડે તેવા રિવાજો ઘખલ કરે છે, જે પગલું આણુધટ્ટું કહેવાય.

વૈદક શાસ્ત્ર પ્રમાણે માસિક માદગીને વખતે એક સાધારણ સ્ત્રીની મનની અને તનની સ્થિતિ બદલાઈ જાય છે, દસ્તાન વેહેવાથી તેનું શરીર બહુજ નખણું પડી જાય છે અને તેથી મનની સ્થિતિ પણ નમળી પડી જાય છે. એ વખતે શરીરનો ધાટ તદન ફેરવાઈ જાય છે, અને શરીરના દરેક અવયવ નખળા પડી જવાથી એ વખતે આશાયસની બહુજ જરૂર હોય છે. જો કાંઈ સ્ત્રી એ વખતે પુરતી આશાયસ ન સે તો તેણી દસ્તાનના મરજથી બહુજ પીડાય તેણીએ તો એક મિમાગની માફક આશાયસ લેવી જોઈએ, કંઈ ચાકવી નાખે તેની ચીજ કરતી ન જોઈએ, તેથીજ આપણા ધર્મમાં કાંઈ ચીજને બાંકવા પણ સહ્યુ નથી. દરેક ચીજથી અલાહેદા રહેતું એટલે દુર બેસવું થાય છે એપરથી એમ નથી કરતું કે તે સ્ત્રીએ વાસ મારતી અને ગદગીથી જરૂર ખડકીમાજ સમડયા કરવું. માગપર તેમજ હેઠે કંઈથી હવાયદા બેસવાનું બની શકે છે. એ વખતે એક સ્ત્રીની હાવત મિમારના જેવી હોનાથી તેણીને ખુદની હવા ઉઘસની જરૂર હોય છે તેથી હવા ઉઘસવાળો માળનો ચોરડો ઠીક પડે. એવી સ્ત્રીનું બિહાનું અને વાસણું હલાયદું રાખવાની જરૂર છે, કારણ આપણે એક મિમારનું વાસણું અને સુવાનું પણ જુદુંજ રાખ્યું છીએ અને એમ કરવાનું કારણ જનુવિદ્યા (Bacteriology) નો આધાર છે માસિક માદગીની વખતે એક સ્ત્રીનું શરીર રોગી હોવાથી તેના બિહાનાપર સુવાનું ફાયદામરક નથી કારણ જો તેજ બિહાનાના માકડ પેલા સાબ્જ માણસને કરડે તો તેમાં પણ તેવોજ રોગ લાગ્યું પડે છે એમ પુરવાર થઈ ચુકું છે કેટલીક વખતે રોગો ઉડવાનું એક કારણ માકડ અથવા મચ્છરનું હોય છે, તેથી રોગી માણસના બિહાનાપર કોઈ વાર સુડું નહિ. વળી તે સ્ત્રીના વાસણું જુદું રાખવાનું કારણ એટલુંજ કે સાધારણ ધરમા

જોઈતી સંભાળથી વાસણુ માંગતા અથવા સમુ ગમવામાં આવતા નથી માટે રોગી માણુગના વાસણુમાંથી ખાવાથી તેંદરોતી જમડે છે, જોના મનખોથી આપણામાં ગિહાનું અને વાસણુ શુદ્ધ રાખવાનું ફરમાવવામાં આવ્યું છે, જે વાગળી છે. પણ સાધારણ જાગવમાં અડકવું નહિ અને દુર ખેસવું એ નાદાનિયત બરેતો વિચાર છે. એ વખતે એક જીભાગની મનની ગિયતિની માફક તે રીની મનની રિયતિ દોષ છે, તેણીનો સ્વભાવ જલદીથી ઉરેકેસાઈ જાય છે અને તેણીની લાગળી એ વખતે બહુ તિસરુ દોષ છે તેથી તે વખતે જો કુટુંબના કનિયામાં અથવા ગમગીનીમાં ભાગ લે તો તેણીને બહુજ તુકસાન થાય છે. તેથી તે વખતે જનતાં મુધી ગમગીની અને કનિયા કંઠાસમાં મુદત ભાગ લેતો નહિ, પણ ખુશ મિજાજ અખતપાર કરવો અને સારા માણુસ સાથે જે ધરી વાતચીત કરવી, સાધારણ ચોપડીઓ અને ચોપાનિયાઓ થોડો વખત વાંચવાં અથવા આશાયશ લેવી અને મનને રીઝવવું. ખોરાકની સંભાળ પણ એ વખતે રાખવી જોઈએ; બહુ તીખો ખાટો, મસાત્રેદાર ખોરાક, પેસલી અને મોંસ એ વખતે ખાવું નહિ પણ જલદીથી પાચન થાય એવો ખોરાક ખાવો. સાધારણ રીતે યુનાંસાધના ધડની રોટલી, તુવેરની દાળ, તળેલાં કેળાં, દુધ, લીલી તરકારી જેટલું પાચન થાય એટલું ખાવું. એ વખતે ભારી ખોરાક પાચન થતો નથી, કારણુ એ વખતે અંગને કસરત મળતી નથી પણ આખો વખત આશાયશમાં કાઢવો પડે છે. માટે ભારી ખોરાક આવી હાલતમાં લેવો બહુજ તુકસાનકારક છે. વેદક શાસ્ત્ર પ્રમાણે એ વખતે જલ્લદ પીણા જિવા કે દાર અથવા ચાહ પીવાં નહિ, આપણા લોકોમાં કે એ વખતે દાર પીએ છે જે બહુજ તુકસાનકારક છે. જો કે દાર પીધાથી દુખાવો નરમ પડે છે પણ જીભે બગાડો વધે છે, માટે એ વખતે જલ્લદ ખોરાક અથવા પીવાનું લેવું નહિ.

કુંઠમાં માસિક માંદગી વખતે નીચે પ્રમાણે જાતન રાખવી :—

(૧) સારો હવા ઉભસ વાળો ઓરડો લેવો.

(૨) એ જવા દહાડા આશાયશમાં કાઢવા. કોઈ પણ પ્રકારનું ચાકની નાખનારું કામ કરવું નહિ.

(૩) ઠંડીથી શરીરને સભાળવું. સારી રીતે ઉકવાળાં ગરમ કપડાં પહેરવાં.

(૪) સુવાનો બરતુસ અને ખાવાનું શુદ્ધ રાખવું.

(૫) મનને હમેશાં કાંઈથી રીતે રોકેલું રાખવું, અને ખુશમિનન રાખવો.

(૬) જલદ પીણા જેવા કે દારૂ, ત્યાહ, પીવાં નહિ પણ ગરમ દુધમા બહુજ યોડો કોકો નાખી પીવું. ખોરાક સુતરો અને સાદો લેવો. મસાલેદાર ખાદો તીખો ખોરાક ખાવો નહિ.

(૭) ગમગીની અને ક્રોધ કંકાસમાં કાંઈ પણ ભાગ લેવો નહિ; સ્વભાવ ઉત્કેરાયવો રાખવો નહિ પણ મન શાંત રાખવું, અને સારા સ્વભાવના માણસો સાથે વાતચીત કરવી.

(૮) એ વખતે નહાવું ફાયદાકારક નથી, પણ ગરમીના દિવસોમાં શરીરને વાસ ખારતું અટકાવવા અને ચામડી સાફ રાખવા માટે ગરમ પાણીમાં વાદળી (૨૫ જ) બીંબવી થોડા ભાગે શરીર ઘોષ દીઠ સાફ નૂછી નાખવું. એવી રીતે બાપુ શરીર સાફ કરવું અને એમ સાફ કર્યા પછી ઝોઢીને થોડો વખત સુધં રહેવું, જરા પણ થવન શરીરને લાગવા દેવો નહિ જેથી તનદરોસ્તી બહુ સારી રહે છે.

ઉપસા નિયમો જે એક સ્ત્રી માસિક માદગીને વખતે ધ્યાનમાં રાખે તો તેણી એ વખતે બહુ પીડાય નહિ અને ઉપના નિયમોથી વધુ કરવું વહેમ અને સાકડું મગજ જણાવે છે એજ નિયમોથી તનદરોસ્તીને ફાયદો થશે, પણ સાધારણ વહેમો જે આપણામાં ચાલુ છે તે તનદરોસ્તીને બહુ ગેરફાયદો કરે છે, માટે તેવા રિવાજ સારી કેળવણીથી નાબુદ થવાજ જોઈએ.

માસિક માંદગીને વખતે થતાં દરદો : દસ્તાનના મરજો.

ત્રણ રીતના દસ્તાનના મરજો થાય છે.

ડૉક્ટર Alice E. Stockholm, M. D. નીચે પ્રમાણે જણાવે છે : દસ્તાન વહેતું એકદમ બધ થઈ જવું જેને (Amenorrhœa)

કહે છે. દસતાન કંડીથી, ચાતુ દરદીથી, ચરીરમાં થોડું લોહીથી અથવા પીરના દરદીથી, વહેવું બધું થઈ જાય છે. એ મરજ મનની સ્થિતિથી થાય છે, જેવી કે ગમગીની, ધાસ્તી અથવા બહુ મગજના ભોળાપી.

જો દસતાન બધું થઈ જવાથી ચરીરમાં કાંઈ જગાડો ન થાય તો કદીપણ એ બાજવની ફિકર રાખવી નહિ. જેઓને પીરમાં ચાકાં અથવા સોજો થાય છે, તે દરદીઓને કેટલાક મહિના 'મુધી' દસતાન બધું રહે છે. છતાં તેઓ જલદીથી તનદરોસ્તી મેળવી શકે છે.

જો દસતાન બધું થવાથી જગાડો યતો હોય તો દસતાન વહેવું ચાલુ રાખવાને જલદ દવા વાપરવી નહિ જેવી કે જલદ ચાદ, લોખંડનો અરક અને ઍરગટ. આ કાસમની જલદ દવાથી લોહી એકદમ એકઠું થાય છે અને તેથી ચાતુ દરદો લાગુ પડે છે. એટલું જ ધ્યાનમાં રાખવું કે બધા તનદરોસ્તીના નિધનો સમવાય છે કે નહિ. જો ખુશી હવામાં બહુ કસરત કાઢી હોય અથવા આપણે ગમત પડે તેવું કામકાજ કાઢી હોય, ફિકર ચિંતાથી દુર રવાં હોઈએ તો દસતાન બંધ રહેશે નહિ.

(૨) દુઃખી દુઃખીને દસતાન વહેવું (Dysmenorrhoea) જે ભવનો દસતાન મરજ વારંવાર માલમ પડે છે, જે વિશે ઘણી સંભાળ રાખવી જોઈએ. જુવાન સ્ત્રીઓ એ વખતે થોડે ધણે દરજ્જે દુખી થાય છે. એ વખતે તન્ત્રુઓ નખળા પડી જાય છે, ઉંચ નથી આવતી, માથું સેહજ દુખે છે, ખરકા અને પીરમાં દુખાવો થાય છે અને એકાંત-વાસમાં રહેવાનો વિચાર થાય છે, અથવા જો દરદો દુખનો બહુ સખલ હોય છે તો કમર અને પીરમાં દુખાવો થાય છે અને આખા બાગેમાં દુખાવો થાય, ચરીરના નાકેના ભાગે જેવા કે હાથ પગ, નાક, કાન, ઠંડો થઈ જાય છે. ચહેરો ફિકકો દેખાય છે, અને ઉઠાઓ ઓકારી અથવા બેશુદ્ધિ અને તાણુ તેડ થાય છે.

એમ થવું ન જોઈએ અને કેટલીક બાજનોમાં થરાની જરૂર પણ નહિ હોવી જોઈએ. આંખણા હાલનાં જ્ઞાન પ્રમાણે દુખાવો ભરેલી માસિક માંની દુર કરી શકાય છે. એ દરદોના ઘણા કારણોમાં પીરના અંદરના

અવ્યવસ્થા ગર્ભસ્થાનનું સુજી આવવું, અથવા ગર્ભસ્થાનમાંથી બહાર વહેવાના ભાગનું બંધ થઇ જવું, અથવા તો ફક્ત કનિષ્ઠાત, નમ્મસો અથવા રમે-તીકમ (સંધીવા) હોય છે.

બીજા કારણો જેથી દસ્તાન બધ થઇ જાય છે અને દુખાવો થાય છે તેમાં ખામી ભરેલો પોપાક અને ખોરાક, અને અંગ કસરતની ગેર-હાજરી વિગેરે છે. જે અકુદરતી દુખાવો થાય છે તેનું વધારે મોટું કારણ ખામી ભરેલો સ્ત્રીઓનો પોપાક છે. સ્ત્રીઓના ભારી પોપાક પડા અને દારસેટ જીંદગીને પુષ્ટિ આપનાર અવ્યવસ્થા સંક્રાંતિ નાખે છે તેમજ કમરના વળે તેવા ભાગને પંદરથી સોળમણે દાબી નાખનારો પોપાક પહેરી કદરપો દેખાત કરે છે.

કુદરતી રીતે પીર અને છાતીને, હાડકાં અને પાંસળાથી બહારના હુમલાથી બચાવેલાં છે. પણ જ્યાં પડે બાંધવામાં આવે છે ત્યાં બચાવનારી દિવાલ (હાડકાં) હોતી નથી, તેથી એ ભાગો સહેલાણથી કદરપા બને છે જેથી પાચન શક્તિ બગડે છે, લોહીનું ફરવું અટકે છે, શ્વાસ પુલા-સેથી લાઇ શકતો નથી અને નુકસાનકારક તો એ બને છે કે અંદરના સ્વચ્છતા અવ્યવસ્થા ગર્ભસ્થાન કે જે જીંદગીનો સ્થાન છે તેની ઉપર એકઠો થઇ બોળે સુકે છે. આવી રીતે ગેરઉપયોગ કરવાની ધમ્મરે માળા તરીકેનું કાર્ય બજાવવાને જે અવ્યવસ્થા તેઓની પવિત્ર સંભાળ હેઠે સોંપે છે તે પોતાનું કાર્ય બજાવી શકતો નથી. અજાણ્ય જેવું તો એ છે કે હુશિયાર અને કળવણી પામેલી સ્ત્રી ભવિષ્યની ઓલાદનો અને બચ્ચાં તરફની જોખમદારીનો કાંઇ પણ વિચાર કરવાને બદલે રેશનની શીશિયારીના નાશકારક રોહમાં તણાઇ જઇ, પોતાની તંદરસ્તીને નુકસાન પુગાડી, પોતાનાં આસપાસનાં દુ.ખી કરવા ઉપરાંત પોતાને પેટે ભવિષ્યમાં જન્મ લેનારી પોતાની બહાવી ઓલાદનું ગોચા ખૂન કરે છે.

જરતીથી તેઓએ કુદ નાચ કરવું ન લેખે, તેઓએ છોકરાઓની કાની બળે પગથીએ ચડવું ન લેખે । સવળે ઠેકાણે છોકરાઓનાં શરીર ખીલવવાની છુટ મળે છે અને જેથી તેની જાણ વગર માણસાધપણું ભોગવવાને લાયકનો થાય છે તે છુટ ભોગવવાને છોકરીઓને મનાઈ કરવામાં આવે છે અને તેથી તેણી તન્નુ અને મામની શક્તિ વગર મોની થાય છે અને સ્ત્રીઓને થતા દરદોનો ભોગ થઈ પડે છે. જો એ વિષે જરા સભાળથી ચોજના ધડવામાં આવે તો સ્ત્રીઓ તનદરેતર અને સુખી થાય મીસ એનકોટની સુદર વાતો પ્રમાણે રોઝ (Roe) ની માથે કુદરતીજ રીતે નાનુક ઠોકરી એક જોરાવર અને મજાનુત સ્ત્રી ખીલી નિકળે, 'Given pure in the Del-artie training, loose and light clothing and unimpaired digestion, and our girls will in due time prove to the world that, notwithstanding a rigorous pursuit of study, 'a girl is as just as good as a boy.''" "આપણી છોકરીને જો ચોખ્ખી હવા, 'દેજસરત'ની કુળવર્ણી, લીનાં અને હલકા કપડા, અને વગર બગડેલી પાચન શક્તિ આપવામાં આવે તો થોડા વખતમાં દુનિયાને દેખાડી આપે કે બારે અભ્યાસના બોન છતાં એક છોકરી બરાબર છોકરાના જેવી છે"

બહારની રમત ગમતો વધારે વધારે 'ફ્રેન્ડેશવ' થાય છે. તેમાં લોનર્નીન, ગ્રેફેટ, નિશાનગાથ, બોટના હનેસાની રમત અને સાધકલીંગ તદ્દરેસ્તીને ફાયદાકારક છે

હું ખ ઉપજાવનારી માસિક માલગી, ખામી ભરેલા પોષાક અને થોડી અગકસરતથી અને ખીજે તગડકે ખામી ભરેલા ખોરાકથી થાય છે

બહુ મીઠાઈ અને મીઠું ખાઈને જો અગ કમરત બરાબર કાંધી ન હોય તો અદા નોજો ચડે છે અને તેથી હું ખ થાય છે, માટે તીખુ, ખાટું, મસાતેલું, મીઠામદા અને ભારી ખાણ ખાવું નહિ

કોષખી જીવાન છોકરીને એ દુઃખ ખમવા દેવું નહિ. એ તંત્રુઓ (Nervous system)ને મોટો ધક્કો પુગાડે છે જે મોડે વહેલે તેની શારીરિક તનદૌરોસ્તીપર અસર કરે છે અને તેની ચિત્ત-શક્તિ ઓછી કરી નાખે છે.

દુખારો મટાડવા આપણા રિવાજ પ્રમાણે દારૂ આપવામાં આવે છે. એથી પહેલાં ફાયરો માલમ પડે છે, લોહી સપાટીપર વહેવા માડે છે, જેથી લોહીનો જમાવ ઓછો કરે છે, ફરદીને જે કે છાકટ બનાવતું નથી પણ બેભાન બનાવે છે. અવલોકન પ્રમાણે, એ દસ્તાનનો દુખારો દુર કરે છે પણ ખીજ વખતે બહુ સખત દુખારો ઉત્પન્ન કરે છે. એવું કારણ એટલુંજ કે દારૂ જલદ હોવાથી સોજો વધારે છે. એ કાંઈ સારો ઇલાજ નથી.

કોષખી રીતે સેક કરવાથી દુખારો જલદી નરમ પડે છે. અગતની વખતે ખત્તીની ગરમ ઓમની અથવા ચુલાનું ઢાંકણ અથવા રકાખી કપડાંમાં વીંટાળીને સેક કાઢી હોય તો રાતના અગત્યની વખતે બહુ ફાયરો કરે. વધારે સખત દુખાવાની વખતે ગરમ પાણીની બાટલીનો અથવા ફેસનલનો સેક કરવો. જે આંકડાં આવતાં હોય, અથવા બેસુદ્ધી થતી હોય અથવા ઓઝારી થતી હોય તો ગરમ પાણીનાં ટબ (Hot sitz-bath) માં બેસાડવાથી ફાયરો થાય છે. જેવાં એવાં ચિન્હો દેખાય કે તરત ઉપસો ઉપાય કરવો. કમરવેર પાણી આવે એવું જામકુ ટબ લેવું (દરેક કુટુંબમાં આ ફિસમનું એક ટબ રાખવાની જરૂર છે.) જે તે ટબ ન હોય તો કાંઈ જાલકું વાસણ લેવું અને તેને એક બાજુથી લાકડા પડે ઉંચું કરવું અને તેમાં વધારે ગરમ પાણી નાખવું, જેમ દુખારો બહુ હોય તેમ પાણી વધારે ગરમ લેવું, જ્યાં સુધી ઘણા પરસેવો પડે નહિ ત્યાં સુધી એ ટબમાં બેસી રહેવું. અરધાથી એક કલાક સુધી બેસવું, અને પાણી ખીજી ગરમ નાખવાની અને બહારનો પવન અદર ન આવે તેની સંભાળ રાખવી; જે માયાં તરફ લોહીનો બેસ બહુ હોય તો ગરદનપર જરા ઠંડો બીનો ઠટકો વીંટાળવો. થોડો સખત ટબમાં રહ્યા પછી આંગ જલદીથી તુછી નાખવું, ગરમ ધાગલીથી આખા શરીરને ઢાંકવું અને ગરમ પાણીની

બાટલી પાસે રાખી થોડો વખત સુવું. જેઓ સાધારણ રીતે ત્રણથી પાંચ દિવસો સુધી પીગાય છે, તેઓ ઉપત્તા ઉપાયથી એક કલાકમાં ફરેગ થાય છે. આ ઉપાયથી ફરીથી બીજો અખત દુઃખસો થતો નથી.

જો રમેટીઝમ (સધીવા) અથવા નગલાથી થતું હોય તો તે દરદોની પહેલી દવા કરવી જોઈએ.

એક બાતુ માસિક માંદગીને વખતે બહુ પીગાતી હતી. તેણીને કાંઈ પીરમાં દરદ આલમ પડતું ન હતું. સાધારણ દરેક ઉપાયો તેણીની ઉપર કાંઈ પણ અસર કરતા નહિ. આખરે તપાસ કરતાં માલમ પડ્યું કે તેણી લાંબો વખત થયેા રમેટીઝમથી પીગાતી હતી, આથી તેણીના કેમની ખબર પડી; થોડો વખત ઉપાયો કરવાથી તેણી બન્ને દરદથી રમેટીઝમથી અને દુખ કરનારી માસિક માંદગીથી તદન ફારેગ થઈ. ટરકીશ બાથ અથવા ધરમગ બાથ (Thermal bath) તેણીનું દરદ સાથું કરવાને ઉપયોગી થઈ પડ્યો હતો.

બીજી એક જુવાન સ્ત્રી માસિક માંદગીના દુઃખથી પીગાતી હતી. તેણીએ ધણી પણ દવા કીધી પણ ફાયદો નહિ થયો અને તેણી જુવાની-માંગ હાડપિંજર જેવી થઈ ગઈ. તેણી કાંઈ પણ કામ કરી શકતી ન હતી, તેણીથી અચાતું પણ ન હતું, તેણીની મનની સ્થિતિ પણ એટલીજ ખેદાકારક હતી. તેણીના કેસમાં થોડીજ દવા વાપરવામાં આવતી હતી, તેણીના પોષાકમાં તદન ફેરફાર કીધો હતો અને પેટના દરેક માંસના સોચા ખીલવવાને વાળે ચોક્કમ જાતની રોગ કસરત કરાવવામાં આવતી હતી. તેણીને ખુશી દવામાં કસરત કરવા આગે ધરતું પણ મહેલું કામ કરવાને સમજાવવામાં આવતું હતું. આથી અત્યંત વખ જેવો ફેરફાર થયો. બ્યારે તેણીને બીજો માસિક માંદગીનો વખત આવ્યો, અને તેવાં દુખાસનાં ચિન્હો આવમ પડ્યાં કે તરત ગરમ પાણીનાં ટબ (Hot salt-bath)માં બેસાડવામાં આવી જેથી જસદીથી તેણી ને દુઃખથી ફારેગ થઈ. એ રીતે તેણીમાં રફતે રફતે ફેરફાર થવા લાગ્યો, તેણીને હવે દુખારો અથવા તાણુતોડ થતી હતી નહિ. આવી રીતે ઉપાયો કરવાને ત્રણ મહિના થયા નહિ તેટલાં તેણી તદન તનદરેસ્ત થઈ.

ન્યારે દસ્તાન ખુલામી વહેતું નથી ત્યારે બહુ દુખારો થાય છે. એવા વખતે જો સ્ત્રી કબજિયાતથી પીડાતી હોય તો બહુ સંભાળવું જોઈએ અને કબજિયાત દુર રાખવાની પહેલી કેશેશ કબી જોઈએ. માસિક માંદગીના પાંચ સાત દહાડા અગાઉથી ઝાડો સાફ રાખવાને તજવીજ કરવી જોઈએ; કાસકારા સેગરાડા, ગલીસરીન, કમપાઉંડ લીકરીસ પાઉડર, એસોઇની-કમપાઉંડ ટેબલેટ્સ એવી ઝાડો સાફ કરનારી દવા થોડા દિવસ અગાઉથી લેવી જોઈએ અને માસિક માંદગીની વખતે પણ એવી દવા અથવા થોડું એરડિયું (Castor oil) થી ઝાડો સાફ રાખવો. માસિક માંદગીને વખતે સર્ટ્રોગ જીલાળ લેવો નહિ. જીલાળ લેવાથી હાથ પગપર સોજા ચડી આવે છે, પણ એક સાફ પેટ આવે તેવી રીતે દવા લેવી જોઈએ, સવારે ઉઠતાં થોડું ગરમ પાણી પીવાથી ઝાડો થાય છે. વળી જમી રહ્યા પછી ઠંડું પાણી પીવું નહિ, પણ ગરમ પાણી પીવું, જેથી કબજિયાત રહેશે નહિ, એથીબી ફાયરો ન થાય તો બહુ ફાયરોકારક ઉપાય તો Enema પીચકારીથી ઝાડાને રસતે પેટમાં પાણી અથવા એક અમ્મો ગલીસરીન લખાવ કરવું કે તરત સાફ ઝાડો થશે.

વળી જોએને દસ્તાન બરાબર વહેતું ન હોય અને દુખારો થતો હોય તેઓએ માસિક માંદગીના ચાર પાંચ દિવસ અગાઉથી ગરમ પાણીના ટબમાં બેસવું અને દરરોજ ગરમ પાણી સહેવાય તેમ વધારે ગરમ રાખવું અને રાખ થોડી થોડી પાણીમાં નાખ્યા કરવી. માસિક માંદગીના થોડા દિવસ અગાઉ રોજ ખુસ્તી હવામાં કસરત ચાલુ રાખવી અને મસાલેદાર ખોરાક અને પેસ્ટ્રી ખાવી નહિ, ખીદાઇ ખાવી નહિ, પણ સાદો પાચન થાય તેવો ખોરાક ખાવો, સર્ટ્રોગ ચાહ અથવા દારૂ પીવો નહિ, અને કપડાં જેમ બને તેમ ઢીલાં પહેરવાં, બુટ પણ ઢીલાં હોવા જોઈએ. આવી સંભાળ રાખવાથી માસિક માંદગીના દુખારાથી એક સ્ત્રી સહેલાઇથી દુર રહેશે.

(૩) માસિક માંદગીના ત્રીજા અરજમાં (Menorrhagia) અથવા તો દસ્તાનનું એકદમ મોટા જથ્થામાં વહેવું અને તેની સાથે પેટના અવયવમાં ગર ગ્રમડાં સોજો વિગેરે દરદો થાય છે. એ દરદોના પણ ઉપલાંજ કારણો હોય છે.

ને દરતા । વધુ વહેતું હોય અને હાથ પગ ઠંડા થઇ જતા હોય તો (*Aconitum Crude Tincture*) એકોનીતમ ક્ષર તીનકચર વાપરવું, કોષ્ઠાગ્ની જ્વરના લોહીના વહેવામાં એકોનીતમ (*Aconitum*) બહુ હપ્તોગી છે અને લોહી તરત બંધ કરે છે આ દવાના બે ટીપાને અરધાં ગલાસ પાણીમાં નાખવાં, અને સખત દુખવાના પ્રમાણમાં ઉપર પ્રમાણે પાણી ભેજેલી દવા એક મોટા ચમચો દરેક દસ અથવા ત્રીસ મિનિટે લેવો, જે કોષ્ઠાગ્ની અવયવમાંથી લોહી વહેતું હોય તો એકોનીતમ (*Aconitum*) બહુ અસરકારક છે. એ હૃદયના કાર્યની ઉપર તરત અસર કરે છે અને તેથી લોહીનું જમાવ થવું અથવા તો લોહીનું વહેવું અટકાવે છે. છાતીમાંથી, મ્હોમાંથી, પેટને રસ્તે, કંઠેથીથી લોહી વહેતું હોય તો એ દવાથી અટકે છે. એક છુદી ઓને વીસ વરસવેર વાર વાર ફેફસાંમાંથી લોહી વહેતું હતું તેણીને એ દવાની શીશી વગર જરા ચાનું હતું નહિ, જ્યારે પણ લોહી વહેતું કે એ દવા તરત વાપરતી અને તેથી અટકાવ કરતી હતી.

માસિક માદગીને વખતે વપરાતી દવા નચે પ્રમાણે છે —

“ એકોનીતમ (*Aconitum*,) એ દવા પીરના અવયવમાં સોળે ચડ્યો હોય અથવા તો ખાસ કરી તાવની અસર જણાતી હોય ત્યારે. સીમીસીકુગ (*Cimicifuga*,) કમરમાં દુખારો, જે હાથ પગમાં પણ વધે છે, બેચેની, અને અસ્થિરતા રૂમેતીઝમ અથવા નજલો અથવા (*Dysmenorrhoea*) દસતાનને વખતે બહુ દુખારો થતો હોય ત્યારે એ તે વખતની અગાઉનો પણ સારો ઇલાજ છે જે રોજના બે ત્રણ ભાગ માસિક માદગીથી દસ દહાડા અગાઉ દરરોજ લીધા હોય તો ફાયદાકારક છે.

બેલાદોનો (*Belladonna*,) ગર્ભસથાનનો ભાગ પહોળો થઇ જઇ કુખ થતું હોય અંતે પીસાવ કરવાની જગાપર ગરમી લાગે ત્યારે. પલ્સા તીતા (*Pulsatilla*,) ઓકારી, બેચુદ્ધિ, થોડું દરતાન, થડી લાગરી, પેટમાં દોડતું કુખ, અનની ગરમીની, અને હીસગીયાં અને ધોળી ધાત જતી. ઓલોપીનમ (*Chulophyllum*,) કે ખ

ઉત્પન્ન કરનાર દસ્તાન, સાધારણ દસ્તાનના વહેવા સાથે, એ દરદને મટાડે અને સાચું પણ કરે છે. એરગોટ (Ergot,) બહુ સખત આંકળા આવડું દુઃખ નહિ ખમાય તેવું, વાસ મારતું બંધાઈ ગયેલું કાણું દસ્તાનનું વેદવું, ઉપરો ભાગ અને હાથ પગનું કંકું ઘણું જવું અને ચહેરાનું ચીમળાઈ જવું. Dose—(દવાનો ભાગ) ઉપલી દરેક દવાના દસ ટીપાં ઉપરનાં દરદો વખતે આઠ ગમચા પાણીમાં નાખવાં અને દરેક અરધા કલાકે એક ચમચો લેવો.

સ્ત્રીઓની તનદરોસ્તીનો મોટો આધાર માસિક માંદગીપર છે, માટે જ્યારે પણ માસિક માંદગીને લીધે કાંઈ પણ બગાડો થાય કે તરત એક ઢાકટરની સલાહ લેવાને ચુકવું નહિ. એ બગાડો જો લામે વખત ચાલુ રહે તો બીજાં બચકર દરદોના ભોગ ઘણું પડે માટે ધ્યાનમાં રાખવું કે જરા પણ બગાડો થાય તો પહેલી તબીબની સલાહ લેવી.

માસિક માંદગી જો તનદરોસ્ત હાલતમાં ગળતરી હોય તો હમેશાં સાદો અને ધીતો પોષક, સારો ખોરાક અને સારી અગત્યસરતા ચાલુ રાખવી અને સઘળા રીતે નીતિમાન શુદ્ધી ગુળતરી અને સ્ત્રીને હાજતા સદગુણો અખત્યાર કરવા. આવી રીતે નિયમિત શુદ્ધી ગુળતરનાર સ્ત્રી કદી પણ માસિક માંદગીના બગાડથી પીડાશે નહિ એમ ખાતરી માનવું.





પ્રકરણ ૧૫ મું. નર્સિંગ—(Nursing).

“After all there is no Nurse like the affectionate friend or relative; one touch of the loved one's hand, one touch of her voice, one pitying glance of her eye, how it soothes the irritable mind, and makes the anguish of the body endurable!”

“જમે તે હોય પણ દોરત અથવા સખાંના જેવી પ્યારી નરસી ખીજ દોયજ નહિ; પોતાનાં બહાવાનો દાય લાગવો, તેનો એક મધુર અવાજ, તેની કપાળી જાગણીની એક નમર કંઠાવેયાં મગજને કેવી શાંત આપે છે, અને આપણા સરીસદું અતિ દુઃખ ઉપભવનાર દરદ ખમવાને કેવી શક્તિ આપે છે.”

નરસીંગ અથવા સારવાર કરી ન જાયતી અબલાને ‘સી’ મોત તેના સપુર્ણ અર્થ સાથે લાગુ પડે નહિ. જો એક સી નરસીંગ જાયતી ન હોય તો તેણી સી કેમ કહેવાય? આપણે આપણા અનુભવથી જોઈએ છીએ કે સીને હંમેશાં સારવાર કરવાની ફરજ પડે છે, કાઠખી સી એવી ન હોય કે જેણીને પોતાની જીંદગીમાં પોતાના વડાસાંઓની સારવાર કીધી ન હોય. દુનિયામાં દરેક ઠેકાણે કંઈને કંઈ નાની અથવા મોટી બિમારી તો યવાનીજ, વળી નાના બચ્ચાંને હોઝરવું એ પણ એક દરદીની સારવાર કરવા જેવુંજ કામ છે અને દુનિયામાં હોકરાં પણ હોય છે, અને બિમારી પણ હોય છે અને સીનેજ તેઓની સારવાર કરવી પડે છે. જ્યાં જોઈશુ ત્યાં સીઓ સારવાર કરવાના કામમાં હોય છે. બચ્ચાંને હોઝરવાનું કામ પણ સીનુંજ હોય છે તે બચ્ચાંને

પોતાની છાતીમાંથી દુધ પાવાની સ્ત્રીની જ દરજ્જા છે, અને તે વળા કુદરતે તેણીને જ સોંપી છે. બન્ન્યાંની સારવાર એક માતા સિવાય બીજી કાણુ સારી રીતે કરી શકે? જ્યાં પણ જોઈએ ત્યાં દરદીના બિહાનની આસપાસ સ્ત્રીને કુદરતી રીતે જેવી સારવાર અથવા નરસીંગ કરતાં આવડે છે તેની મરદને આવડતી નથી તેથી જ હમેશાં દુનિયામાં જ્યાં પણ સારવારનું કામ હોય છે ત્યાં તે ફક્ત સ્ત્રીઓ જ કરે છે. એપરથી એમ માન્ય પડે છે કે સ્ત્રીને ધન્ય રૂપે કુદરતી રીતે સારવારની રીત શિખવી છે અને તેણીને કુદરતની બલિહારી પાપાળવા એક નર્સ બનાવી છે તેથી કાંઈ જાણી સ્ત્રી પોતે ખરી રીતે સ્ત્રીને એકલા જ લેવા માગતી હોય તો તેણીએ પોતાની ખુદાઈ દરજ્જા સમજી નરસીંગનું કામ ધરાવવું જ જોઈએ અને તેણીની કેળવણીમાં દરજ્જાવાત નરસીંગ શિખવું જ જોઈએ. ત્યારે જ તેણીને સંપૂર્ણ સિખેલી બાલુ (Accomplished Lady)નો એકલા જ મળી શકે.

હાલના જમાનામાં પૈસા ખરચવે પણ નર્સ મળે છે, તેથી કેટલીક સ્ત્રીઓ નરસીંગ શિખવાની કાળજી ધરાવતી નથી, તેઓએ જાણવું જોઈએ કે હાલમાં પૈસા ખરચવે બધું મળે પણ તેથી પોતાના સદગુણ અને પોતાની દરજ્જા છે તે પૈસાને જોરે ખીજાને સોંપી દેવી એ એક સદગુણી સ્ત્રી કદી પણ સ્વીકારશે નહિ. તેણી તો પોતાની દરજ્જા પોતે જ આજીવનમાં પોતાનું સુખ અને પોતાના સદગુણ સમજશે. વળી પારકી નરસીંગ, પોતા જેવી કાળજી ધરાવી સારવાર કરી શકે નહિ એ વિગત આ વિષયને મહાજેના લખાણમાં જોઈ ગયા છીએ.

એક મહોરદાર, માતા અથવા બહેનની સારવારની કાળજી જુદી જ હોય છે, તેઓની સારવારથી બિમાર બહુ જલદીથી સાજા થાય છે.

જો એક સ્ત્રી એક માતા, મહોરદાર અથવા સ્ત્રી તરીકેની દરજ્જા સારી રીતે બજાવવા માંગતી હોય, જો તેણી પોતાના બહાલાંને પ્યાર વધારવા માંગતી હોય, જો તેણી પોતાના બહાલાંને બિમારીના વખતમાં ઉપયોગી થવા ધારતી હોય, જો તેણી પોતાના બહાલાંની જીંદગી બચાવવા અથવા તનદરેસ્ત જેવા આઢતી હોય, જો તેણી પોતાનાં બચાવે તનદરેસ્ત

ખનાતી પોતાની ભવિષ્યની ઓલાદ તરફની ફગ્ગ આજ કરવા માગતી હોય તો તેણીએ નરમીમતુ જ્ઞાન મેળવવાની અત્યંત ક્ષમ્ય ધરાવતી ન લેખએ અને તે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાને પોતાની પવિત્ર ફરજ અમનવી લેખએ

એક નર્મ કેવી ખાસિયતની, કેવા સ્વભાવની અને કેવું જ્ઞાન ધરાવનારી હોવી લેખએ તે આપણે તપાસે

જો કેાઈ સ્ત્રી એક સારી નર્મ થવા માગતી હોય તો તેણીએ નિચે પ્રમાણેની લાયકાત ધરાવવી લેખએ

(૧) તેણી શરીરે ભડી હોવી ન લેખએ, કારણ તેની સ્ત્રી અમત્યની વખતે બહુ ચપળાઈ વાપરી શકે નહિ, આટલે તેણીનું શરીર સાધારણ હોવું લેખએ

(૨) તેણીના હાથ નરમ હોવા લેખએ, એટલે કંઈ પણ કામમાં બહુ જોર વાપરવાને જ તે નરમાશથી અને કમેવળે કામ કરવું લેખએ

(૩) તેણીમાં આગસાઈ મુદ્ધ હોવી લેખએ નહિ અને વણી ઉંચણીથી પણ દોવી ન લેખએ, પણ ઉંચણથી જરાપણ અવાજ થતા ઉંચું લેખએ

(૪) ફરી તરેહની મુગ રાખવી ન લેખએ, કંઈથી કામ મુગ વગર કરવું લેખએ

(૫) શરીર મજબૂત અને તનદરૈસ્ત હોવું લેખએ, કે વખતે પોતાનું જોર પણ વાપરી શકે.

(૬) સ્વભાવે નરમ હોવી લેખએ ગુસ્સાવાળી સ્ત્રી કદી પણ સારી નર્મ થઈ શકતી નહિ પણ દરદી કાઈ પણ બોલે પછી તે કુ ખથી ગાગ પણ કે તે છતાં ખમી જઈ નગમાસ રાખે એવી દોવી લેખએ

(૭) કંઈ પણ ગીજથી કટાણી જતી ન લેખએ, હમેશાં મુશનિજાનમાં રહેતી લેખએ, પણ બગિયલ દોવી ન લેખએ દરદીમાં હમેશાં મુશનિજાન હસ્તરનારી દોવી લેખએ અને હસમુખા સ્વભાવથી દરદીને સજી રાખનાર અને તેની મરજી રાખનાર દોવી લેખએ

(૮) તેણી ધીમા અને મધુર અવાજે બોલનારી દોવી લેખએ

વળી બહુ ખટપટવાળી અને ઘોંઘાટ કરી ઠામ કરનાર હોવી ન જોઈએ, ધીરજથી અને શાંતિથી ઠામ કરનાર હોવી જોઈએ.

(૯) એક નર્સની પવિત્ર ફરજનો ખ્યાલ તેણીને હોવો જોઈએ કે જેથી તેણી પોતાની જોખમદારી સમજે.

(૧૦) તેણી વાંચતાં લખતાં જાણતી હોવી જોઈએ કે જેથી દાક્ટરે લખી આપેલી દવાવી શીશી પરની ટીકાટ વાંચી શકે અને દાક્ટરને દફકીકત લખી શકે.

(૧૧) મગજ બહુ શાંત અને યાદદાસ્ત શક્તિ સારી હોવી જોઈએ, કે બરાબર દફકીકત કહી શકે અને દાક્ટરે કહ્યું હોય તે બરાબર યાદ રાખી શકે.

(૧૨) વળી થોડું ધણું દવાનું પથ્ય તેણીને જ્ઞાન હોવું જોઈએ એરી દવા, તેમજ લગાડવાની અને પીવાની દવાને સારી રીતે પીછાણી શક્તિ હોવી જોઈએ.

(૧૩) કાંઈ પથ્ય ચીજમાં બેદરકારી રાખનાર ન હોવી જોઈએ પણ દરેક ચીજમાં સાવધ અને સફાઈ સુધડાઈને યસદ કરનાર હોવી જોઈએ. સ્ત્રીઓ બેદરકારીથી કેટલા વદાલાંઓને બોધ બેસે છે? કાંઈ પથ્ય ચીજની બેદરકારી અથવા આજસાધ રાખવીજ નહિ જોઈએ. ઉપલી લ યકાત હોય તોજ એક સારી નર્સ થઈ શકે.

હવે આપણે નરસીંગના નિયમો જોઈએ.

એક નર્સને દરદી તરફની ત્રણ ફરજો બજાવવાની છે. (૧) દરદીની તરફ સઘળું ધ્યાન અને સંભાળ, (૨) દરદી અને તેના ઔરડાને Sanitation સુધડાઈ સફાઈના નિયમથી રાખવું, અને (૩) દવાદાર વખતસર અને નિયમિત આપવી. એ વિશે તમીજ Albert Westland, M.A., M.D., C.M., નિચે પ્રમાણે જણાવે છે :—

દરદીની તપાસ—આ ફરજ એક સંભાળવાળી અને હિતેન્દુ નર્સની બહુજ અસરકારક, અને વળી બાળકની બિમારી કે જે પોતાનું દુઃખ દરે જણાવવાને અસક્ત હોય છે તે બાળકમાં તે બહુજ અગત્યની છે. દાક્ટરે દરદીને બહુ થોડો વાર જુએ છે, પણ તેની ગેરહાજરીમાં

એક દુસિયાર નસે દરદીનાં ફરક ચિન્હો તપાસવાં જોઇએ અને દરદીની રીતે પોતાનો રસ્તો લે છે તેનું સંભાળથી અવલોકન કરી દા-દને વાકેફ કરવો જોઇએ. તે ચિન્હો શું અસર કરશે તે કામ નર્મનું નથી પણ તે ચિન્હો તપાસવાં અને જોવી તક મળે કે દાક્ટરને તે વિશે માહિતગાર કરવાનું છે.

એક દરદીનાં ચિન્હો નર્મ નિર્મ પ્રમાણે તપાસવાં અને દાક્ટરને માહિતગાર કરવો-પહેલાં દરદીના દીનનું શારીરિક દુસિયારીનું બધાન કરવું, કે તે બેચેન, દરકરાયસો, શાંત, ખુશો અથવા ખુશ નિર્મળ છે કે નહિ તેમાં વળી તેની જીભ, ખોરાકનો જથ્થો કેટલો લીધો છે તે અને શતના કેટલો ઉવાયો તે પણ જણાવવું જોઇએ. વળી એક નસે દરદીના દેખાનમાં ફેરફાર, ચેદરો ફિક્કો અથવા સોજીથી ગતો, કંઈ પણ બિમારી, બકબકારો અથવા તો માંસનું અમળાવું અથવા તો કોઈ પણ દેખાન જે તન-રોસ્તીનાં ચિન્હો નહિ જણાવતાં હોય તે જણાવવું જોઇએ. તેથીએ દરદીને કેટલી વખત ઝાડો થયો અને તે કેવા પ્રકારનો થયો તે જણાવવું જોઇએ. દરદીના દરદીનું શરીર પાણીથી સાફ કરતાં તેણીને નેની આમડી જોવાની તક મળે છે, તે આમડી જરા પણ ખરાબ થઈ હોય અથવા તેની ઉપર કુલ્લી અને આમડીનું કોઈ પણ દરદ થયું હોય તે જણાવવું જોઇએ, કાનુ કેટલીક વખતે તેપર બહુ મોટો આધાર રહે છે.

વળુ કુખ્ય ચિન્હો છે જે એક નસે તપાસવાં જોઇએ અને તે જણાવવાં જોઇએ, અને તે વિગે જણાવવું અગત્યનું છે.

(૧) પહેલું શ્વાસ કેટલી વખત લે છે અથવા શ્વાસ કેમ આવે છે. હૃદય અને ફેફસાંના કેટલાક દરદોની વખતે શ્વાસ અથવા દમ લેવાની રીતથી તેનું દર કેટલું વધેલું છે તે સારી રીતે જણાવવું અને જુદું જુદું વખતે શ્વાસ કેવી રીતે આવે છે તેની જરાજર નોંધ લીધી હોય તો દાક્ટરને બહુજ સહાયકારક થઈ પડે છે. એક મિનિટમાં શ્વાસ કેટલી વખત લે છે તે જણાવવું જોઇએ, તે જણાવવાને માટે સંક-ડના નાના કાટાનું ધડીયાળ રાખવું જોઇએ. સાધારણ રીતે છાત્રીની હીલચાલ પરથી શ્વાસ મળવાનું કામ સુચકેવળથી, જે હીલચાલ દમ અદર લેતી

વખતે છાતી પહોળા કરે છે અથવા ડુગાવે છે અને દમ બહાર કાઢતી વખતે છાતી નિચે પડે છે અથવા સંકોચાઈ જાય છે તેને એક હીલચાલ તરીકે ગણવું. જ્યારે શ્વાસ બહુજ ધીમે ચાલે તો હોય અને છાતીની હીલચાલ જણાતી ન હોય ત્યારે હળવેથી છાતીપર હાથ મુકવાથી માલમ પડે છે. વારંવાર શ્વાસ લેવાનું સંભળાય છે અને સંભળાથી સંભળવાથી તે ગણી પણ શકાય છે. કેટલીક વખતે શ્વાસ કરી જ્યારે શ્વાસ લેવાનું મુશ્કેલ પડે છે ત્યારે દર વખતે જ્યારે દમ બહાર લે છે ત્યારે નાકનાં નસકારાં ડુગી આવે છે અથવા પહોળાં થાય છે અને તે તપાસવાથી શ્વાસની ગણતરી થઈ શકે છે.

એક તનદરોસ્ત બચ્ચું એક મિનિટમાં વીસથી પચ્ચીસ વખત શ્વાસ લઈ શકે છે, બિમારીમાં એક મિનિટમાં એંસથી વધુ હોય છે અથવા પદરથી ઓછું હોય છે. જ્યારે એક નર્સ શ્વાસની ગણતરી કરી રહે છે ત્યારે તેણીએ કયા કયાકે અને કયા વખતે તપાસ કરી તેની નોંધ લેવી જોઈએ અને તેની સાથે શ્વાસ લેવાની ઢળ કેરી હતી, નિયમિત હતી, યા નહિ અથવા શ્વાસ લેતી વખત કેવો અવાજ આવતો હતો, શીસોડીના જેવો અને હોસહોસ થતો હતો કે કેમ તે જણાવવું જોઈએ.

(૨) જે બીજી મુખ્ય નિશાની એક નર્સે તપાસવાની છે તે દરદીની નાડીના ધપકારા છે. નાડી કે જે હૈડાંની સાથે સાથે Synchronous-ly ચાલે છે તે થોડે ધણે દરજ્જે તેનાં કામના જોરની ગવાહી આપે છે, અને તે હાથના અંગુઠાનાં છેડાથી એક ઈંચ ઉપર, કાંડાના બહારના ભાગપર કે જ્યાં એક મધ્યમ કદની (artery) ધોરી નસ કે જે આગળા હાથ (fore-arm) ના છેડાકાં આગલથી વહે છે, તે છે. આ ધોરી નસ મુખ્ય કરીને ચુટી કાઢવાની મતલબ એટલીજ કે એ નસ ઘણી બહારથી છે તથા એ નસની પછવાડેનાં હાડકા સાથે સંબંધ ધરાવે છે. એ હાડકાં સાથે આપણે એ નાડીને દાખી ચક્રિયે છીએ અને તે હાડકું નાડીને ટેકા તરીકે કામ લાગે છે. દરેક ધોરી નસ એરસ્ટ્રખી રીતે ધપકે છે અને જ્યારે કાંઈ radial artery પેટા નસના અનિયમિત જવાથી કરીને નાડીની હમેશાની જગાએ ન ધાય કે ત્યારે જે ધોરી નસ કાડાની અંદરની બાજુ હોય છે તે કામે લેવી, અથવા તો હૈડાં (heart)ના છાતીની બાજુ

ઉપરના ધપકારા મહુવા. નાડી જે તેની નિયમીત જગાએ હોય તો એક અથવા બે આંગણાં તે ધોરી નસ ઉપર મુકવામાં આવે છે અને તે આંગણાંથી તે ધોરી નસને તેની પડવાડે આવેવા દાડમાં સાથ જરા દાખવામાં આવે છે તો ધપકારા સહેલાઈથી એક પગી એક યતા માત્રમ પડે છે અને એક થડીયાલનાં સેકન્ડના કાંટાથી મણી સકાય છે. જે આપણને ભરોબર રીતે નાડીના ધપકારા વખાસવા હોય તો દરેક પા મિનિટ યાને દર ૧૫ સેકન્ડમાં કેટલા ધપકારા યાય છે તે ગણીને પછી ઉમેરી દેવા અને એ રીતે એક મિનિટમાં કેટલી વખત નાડી ધપકે છે તે ઘણી સરસ રીતે માલમ પડી આવશે. આવી રીતે નાડી વખાસવાથી તેનું નિયમિતપણું તથા અનિયમિતપણું તથા તેની સાથ તરત ખાતરીપૂર્વક રીતે શોધી કહડાય છે.

(The Normal pulse in Children) અનિ નાનાં બચ્ચાઓની નાડીના ધપકારા મિનિટમાં ૧૨૦ થી તે ૯૦ સુધી તે બચ્ચું બે વર્સનું થાય ત્યાં સુધી ચડ ઉતર યાય છે. ઘણી નજીવી જેવી અડચણ નાડીના ધપકારાને વધુ વધારી મેળે છે સાધારણ વાપખા નાડી એક મિનિટમાં ૧૫૦ થી તે ૧૬૦ વખત ધમકે છે. બચ્ચાંઓનું હૈકુ ધણું જ નજીવી અસહ યાય તેનું (acceptable) હોય છે અને તેથી કરીને ઘણી નજીવી અમરે મણુ તે નાડીના ધપકારા વધારી મેળે છે. એથી કરીને જેમ એક મોટા માણસની નાડીના ધપકારાથી જેમ તે માણસનાં દન્ડની આંકણી ખાતરીપૂર્વક થઈ શકે છે, તેટલી ખાતરીપૂર્વક બચ્ચાંની નાડી દરેકની પારખ કરવાને સમિતવાન કરતી નથી. તોપણ બચ્ચું જેમ ઉમરે મોટું થતું જાય છે તેમ તેની નાડી વધારે બરસેદાર થતી જાય છે અને ઘણી વખતે (abnormal) અસાધારણ આસ્તેથી આવવાથી નાડી ઘણી ઉપયોગી નિશાનીઓ દેખાડે છે.

જન્મેલા બચ્ચાની નાડીના ધપકારા એક મિનિટમાં ૧૩૬ યાય છે

૫) વર્વના							
૧૦ થી ૧૫ વર્વની ઉમરે	"	"	"	"	"	૮૮	"
૧૫ થી ૨૫ "	"	"	"	"	"	૭૮	"
૨૫ થી ૩૦ "	"	"	"	"	"	૬૯	"
૩૦ થી ૫૬ "	"	"	"	"	"	૭૧	"
	"	"	"	"	"	૭૦	"

જ્યારે નાડી ધીમી ચાલતી હોય ત્યારે શરીરને જરા પણ દાક લાગવા દેવી નહિ, પણ સુષ્ણને આશ્વાસ લેની.

(૩) જે ત્રીજી મુખ્ય નોંધ એક નસે રાખવી જોઈએ તે (temperature of the patient) દરદીની અંગની ગરમીની હાલત છે. એક દરદીની અંગની ગરમી એક દાકટરે જાણવી અતિ અગત્યની છે. દરદીની આંગની ગરમી તપાસવાને માટે એક તદ્દન જુદી જાતનું 'થર્મોમીટર' વપરાય છે અને તે 'થર્મોમીટર' (Clinical thermometer) ને નામે ઓળખાય છે. આ યંત્ર સાધારણ 'થર્મોમીટર' થી મુખ્ય કરી એમ જુદું પડે છે કે સાધારણ થર્મોમીટરની માફક તેના પારો (column of mercury) સરદી લાગવાથી હેઠે પડતો નથી પણ જ્યારે તેને ગરમી લાગે છે ત્યારેજ તે ઉપર ચડે છે, અને એ રીતે તે વધતામાં વધતી ગરમી દેખાડવાને શક્તિમાન છે. જીજ્ઞે જે ફેરફાર સાધારણ 'થર્મોમીટર' થી 'ક્લિનિકલ થર્મોમીટર' મા માત્રમ પડે છે તે એ છે કે હજારેથી ઠોકવાથી પારો પોતાના ખાંચામાં જઈ પડે છે. ત્રીજો એક ફેરફાર જે નજરે પડે છે તેની હદ હોય છે. તે ઓછામાં ઓછી ૯૫° ફે. થી તે વધતામાં વધતી ૧૧૦° થી ૧૧૨° ફે. આપી શકે છે. એમ રાખવાનું કારણ એટલુંજ કે માનવીનું શરીર એથી જલ્દી ચડ ઉતર ગરમી દેખાડી શકતું નથી.

એક તનદરોસ્ત માનવીનાં શરીરની ગરમી ગમે એટલી ઉંમરે તેમજ ગમે તે સંજોગોમાં અજાણ જોવી રીતે નિયમિત રહે છે. એક તનદરોસ્ત માણસની ગરમી ૯૮.૪° ફે. થી કદાચજ $\frac{1}{2}^{\circ}$ અથવા $\frac{1}{4}^{\circ}$ દીગરી ઓછી થા જતી હોય છે. એક 'થર્મોમીટર' ગરમી માપતી વખત કેવી રીતે મુકવામાં આવ્યું છે તેની ઉપર થોડે ધણે દરજ્જે આધાર રાખે છે. ધણું ખરું 'થર્મોમીટર' નો (bulb) પારો રહે છે તે ભાગ બગલમાં મુકવામાં આવે છે. તથા હાથ તેની ઉપર અજીવિત રીતે દાબવામાં આવે છે. પણ ચોક્કસ તબક્કામાં 'થર્મોમીટર' નો પારોનો ભાગ જડખાની નીચે મુકવાથી વધારે ખાતરીપૂર્વક ગરમી નોંધી શકાય છે. આ પાછળી રીતે તપાસવાથી ધણું ખરું ગરમી $\frac{1}{2}^{\circ}$ અથવા $\frac{1}{4}^{\circ}$

દીગરી બગસમા મુકયા કરતા જનસ્તી માનમ પડે છે સાધારણ રીતે 'જલીનીકલ થરમોમીટર'માં દરેક દીગરી ચાર લાઇનેમા જુદી માઉન્ડ હોય છે અને દરેક લાઇન વચ્ચેની જગ્યા ૬ દીગરી દેખાડે છે. એવી રીતે બે લાઇન વચ્ચેની જગ્યાને અરધો ભાગ ૩ દીગરી દેખાડે છે અને તે જગ્યા () દેસીમીટ પોઇન્ટ પછી લખવામાં આવે છે, ગરમી માપવા અગાઉ નક્કે તે થરમોમીટરને ૮૮૪° ફે. કે જેટલી દીગરી એક સાધારણ આદમીની ગરમી હોય છે, તેથી એક વા એ દીગરી ઓછી થાય તેમ પારો નિચે નાખવો. થરમોમીટરને ઉધું પકડીને ચાર પાંચ વખત હીળવનાથી થણી સારી રીતે પારો હેડે પડે છે. એમ હળવેથી જરૂર કારણ કે થરમોમીટર આકાષ બાગી જવાની ધાસ્તી હોય છે એમ ધીધા પછી તે થરમોમીટર દરદીની બગલ અથવા તો જડબાની નિચે મુકવામાં આવે છે કેટલો વખત એવી રીતે રાખ્યું તે તો થરમોમીટરની ઉપર ગાંધાર રાખે છે પણ સાધારણ રીતે ચારથી પાંચ મિનિટ તનમ રહેવા પછી તેને બાહરે કાઢી જેટલી દીગરી તપક પારો ચઢ્યો છે તે ખાલી લેવું લખવા તરીકે ધારો કે પારો ૧૦૦° અને ૧૦૨° ની બરાબર આગા આવીને અટક્યો છે તો તે ૧૦૦° ૫° ફે તરીકે લખાય અને જો પારો ૧૦૦° ની ઉપર ૬ વધારે હોય તો તે ૧૦૦.૮૬° લખવો ધીધે વખતે જેટલી તાપ હતી તે લખી લેવું ધણુ અવશ્યનું છે

બ્યારે કંઈ પણ સાધારણ ગરમી કરતા જુદાઈ એમ સીક માણસના શરીરમા માનમ પડે છે ત્યારે હમેશા તેના દીલની ગરમી વધેલી જ માનમ પડે છે તાપ, કે જે બીજા ધણાક દરદોમા, બહાર છે તેમાં શરીરની ગરમી વધે છે અને જુદા જુદા કેસોમા તે ૧, ૨ થી તે ૭ થી ૮ દીગરી જેટલો તફાવત દેખાડે છે સાધારણ દરદોમા તાપ બહાર હોય છે તો તે ૧૦૪° થી તે ૧૦૫° થી જનસ્તી હોતી નથી. પણ ગભીર કેસોમા ૧૦૭° થી તે ૧૦૮° જુલીક તાપ વધે છે અને ઘણીક વખત તેથી પણ વધારે હોય છે કાંઈ પણ વખત જો ૧૦૫° થી જનસ્તી તાપ હોય તો તે ગભીર કેસ ગણવો જોઈએ (Normal point) યાને ૮૮૪° થી ઓછી ગરમી અતિ નવજાઈ દેખાડે છે અને ઘણાક તરતની ગભીર

પેટેલીજ જગ્યાએ પડી રહેવા દેવા જેટલી દાનીકારક છે. સીક ઓરડામાં ડાઘ પણ ખાણાંની રક્ષાખીઓ જેમએ તે દરતાં લાંબો વખત વેર પડી ગેવા દેની નદિ પણ તેઓને ઉગળા નખાવવી. (Bed-pans) પાત તથા (Urinary receptacles) પીસાજ કરવાનાં વાસણો તો ઘણી તાઝીદથી તરતજ ઉગળાવવાં જોઈએ. એ વામણો દાંડીને લપ જવાં જોઈએ.

એક મીઠ માણસને માટે આ ઘણું અગત્યનું છે કે તેનું 'નિઝાનું' તથા ઓદવાનું જનતી તકે ઉગમ તથા હવામાં મુકવું જોઈએ. માણસની ચામડીમાથી, તનદરોગ તથા નારી હાવતમાં, ચોક્સ (vapour) બાફ બાહર નીકળે છે, કે જે તે માણસનું 'નિઝાનું' તથા ઘણું દરજ્જે ઠપડાં સુરતી લે છે; તેથી એ બાફને ચોખી હવા તથા તડકાંથી કાઢી નાખવી ઘણી અગત્યની છે, કારણ કે જે તે ઘણી એકઠી થાય તો સીક માણસને ઘણી કનતું કારણ થઈ પડે છે. સાંથી મંભીર માંદગીમાં બે નિઝાનાં રાખેલાં ઘણાં મારા છે—એક દિવસે તથા એક રાત્રે સુવા માટે. કુગતની, ચાદર, તકીયા વિગેરેને સારી રીતે તડકાંથી અથવા તેમ ન બને તો આતથના તાપથી કરી સુકવવાં જોઈએ, જ્યારે એમ કરવું અશક્ય હોય ત્યારે બે આગ રાખેલી ઘણી કામની છે. સવાર સાંજ એકેકી ચાદર સારી રીતે તડકાં આપી બદલવી જોઈએ.

મીઠ ઓરડામાં હવા ઉગસ. (Ventilation)

એક ઓરડા કે જ્યાં માણસની વસ્તી હોય ત્યાંની હવા જે જુદી જુદી જાતની ખરાબ હવાઓ (gases) માણસ પોતાના ફેફસાં અને ચામડીની મારફતે બાહર ફેકે છે તેથી ખરાબ થાય છે. એ ખરાબ થયેલી હવા તે ઓરડામાં વસનાસઓને અગ્યણુ ન કરે તે માટે તેને બાહર કાઢવી જરૂરની છે, અને તેજ વખતે સ્વચ્છ હવા દાખલ થવાને માટે કાંઈ પણ ગોઠવણુ રાખવી જોઈએ. ગદલી હવાની જગા સ્વચ્છ હવા બે રીતે લે છે. (૧) હવા બીજી ગેસોની માફક 'Law of diffusion' કાયદાને પાત્ર છે. કુદરતના એ કાયદાને આધારે બે ગેસો જેવી કે, ઓક્સીજન અને નાઇટ્રોજન. સ્વચ્છ

અને ગદલી હવા એકેકના સમાગમમાં આવે છે, ત્યારે તે, તેજ અને પાણીની માફક જુદી રહેવાને બદલે એકેક સાથે મળી જાય છે. બારીનાં વીંતીરાન, સળિયા, બારણાં, ઉઘાડી ચીમની વતરોગે હવાની સાથે મળી જવામાં સવળતા કરી આવે છે.

પાણુ વધારે અગત્યનું તો એ કે હવા બીજી ગેસીસ તથા પ્રવાહીઓની માફક ગરમી ઓછી થવાથી બારી થવાનો તથા ગરમી વધવાથી હલકી થવાનો ગુણુ ધરાવે છે. બારી થયેલી હવા કુદરતી રીતે નિચે પડે છે અને તેની જગા હલકી હવા લેવાને ઉપર ઉડે છે; એ રીતે ઠંડા પવનના સપાટાઓ આવી બારી થાને ગદલી હવાને બાહર હાસેલી કાઢે છે. ધણી ખરી ચીજો જે હવાને ગદલી બનાવે તે ચીજો હવાની ગરમી પણ વધારે છે, જેથી કરીને એક ઓરડામાં ગદલી હવા બરાબરી હોય તેની ગરમી બાહરની હવાની ગરમી કરતાં વધુ હોય છે. એ રીતે બાહરની બારી હવા હંમેશાં અંદરની હલકી હવા ઉપર હુમલા ચાલુ રાખે છે અને તેને મારી કહાડવામાં ફતેહ મેળવે છે. જે ઓરડામાં ખરાબ હવા બાહર જવાની ગોઠવણુ કરવામાં આવેલી નથી હોતી ત્યાં સ્વચ્છ, તાજી હવા બારી તથા બારણાંમાંથી આવે છે તથા ખરાબ હવા ચીમનીને રસ્તે બાહર નિકળે છે. હવે જો તે ઓરડાને ચીમની નથી હોતી તો બારીમાંથી આવેલી તાજી હવા ખરાબ હવાને બારણા વાટે બાહર કાઢે છે પણ એ રીતે હવાની આવજન ધણીજ નજીવી રહે છે. જ્યાં સુધી હવા બાહર જવાને માટે બીજી ગોઠવણુ કરવામાં ન આવે ત્યાં સુધી ચીમની સાફ તથા ઉઘાડી રાખવી જરૂરની છે. જ્યારે ઓરડામાં આતશ બળતો હોય ત્યારે ચીમની ખરાબ હવા બાહર કાઢવામાં ધણી મદદગાર થઈ પડે છે.

જ્યારે બાહરની હવા અંદરની હવા કરતાં ધણી ઠંડી હોય ત્યારે અતિ સંભાળ રાખવાની છે કે અંદરની હવા એકદમ ઠંડી થઈ નજાય. એવી વખતે બાહરની હવાને એવી રીતે તથા એટલા જગ્યામાં અંદર આવવા દેવી જોઈએ કે જેથી કરીને અંદરની ગરમ હવા સાથે સારી રીતે મળી જઈને અંદરની

દવા ઠડી કરી ન નાખે. ધણુખર જે બારીનું તીરકસ ઉવાડ્યું હોય તે તેમાંથી આવેથી તાજી દવા બારતિયા નજદીકની ધણી ગરમ દવા સાથે ગળીને નીચે આવતા આવતા જોઈએ તેવી ગરમ થાય છે. બીજી રીત એ છે કે બારીની ઉપરનું વીનીચન એવી રીતે ઉઘાડું રાખવું કે બાહરથી આવેલી દવા ઉપર ગીર્વાગ તરફ જાય ને તેથી ગરમ થઈને નીચે આવે.

જ્યારે બાહરની દવા એટલી ઠડી હોય કે બારી ઉઘાડી રાખી ચકાપ નહિ તો સીઝ માણસ યા બચ્ચાનું માથું તથા હાથ ટાકીને થોડે થોડે વખતે ૨ થી ૩ મિનિટ સુધી બારી ઉઘાડીને ખુદની દવાને ઓરડામાં દાખલ થવા દેવી પણ જે દરદીના ઓરડામાં હવાનું સમતોલપણ જળવનાની જરૂર હોય ત્યાં એમ કરવું નહિ.

એવા કેસોમાં, અને જ્યાં બારી ઉઘાડી રાખવી સલાહકારક નહિ હોય ત્યાં બારણામાંથી દવા લીવેલી ઠીક થઈ પડશે. કારણ કે બારણાથી આવેલી દવા ઘેરમાંથી ગરમ થઈને ઓરડામાં દાખલ થાય છે જ્યારે એક બારણું આડકતરી રીતે ઉઘાડું રાખ્યું હોય ત્યારે તેની વચમાં કાંઈ ચીજ સુકી ટેકાવવું કે જેથી ઉધાડતા અવાજ થાય નહિ, કારણ એવો અનાજ દરદીને ધણું અણગમનો હોય છે.

જો ઉપર જણાવેલી રીતો પ્રમાણે એક મધ્યમ કદના ઓરડામાં દવા દાખલ કર્યામાં આની હોય તો ઠંડા પવનના સપાટા 'ventilator' જેવું કાંઈ પણ માલમ પડશે નહિ. અગત્યે ઓરડાના કદ યા બીજા કારણોને લીધે દવાના સપાટાઓ આવતા આવતા પડે તો મિથાનાની જગા બૃદ્ધ લોકો અગત્યનું છે, અથવા તો પવનના સપાટાને નાના પડદાઓથી મિથાના તરફ આવતા અટકાવવા જોઈએ. દરેક માલગી વખતે સારી દવાની જરૂર છે અને કેટલીક વખત દવા એક સીક માણસને સારો કરવામાં અતિ અગત્યનો ભાગ જનવે છે. સીક માણસના ઓરડામાં ચોક્કસ પ્રકારની ગરમી અથવા ઠંડી હોવી જોઈએ ચોક્કસ દરદીપર ઓરડાની ઠંડી ઓછી કરી નાખવી જોઈએ અને તે ઓછી કરવાને માટે સવડી અથવા ચુલો વાપરવામાં આવે છે, જેના ધુવાની બહુ સમાજ રાખવી જોઈએ. ધુવો ઓરડામાં પથથા નહિ તેની બ.

તળનીજ રાખવી જોઈએ, કારણ ધુવે સીક માણસના કમમા જાય તેા બુજ નુકસાન કરે છે નરદીના દરદીની વખતે દડા દિવમમા ઝોગડામા ચોડી ધણી ગરમી રાખવાની જરૂર છે.

૧ સીક-રૂમમાં સુરજની રોશની અને ખતી,

કેટનાક વેરા થયા દરદો માન કરવાને માટે સુરજની રોશની અને ખીછ રોશનીઓ બહુ અગત્યની છે એમ આપણા મગજપર વારવાર ઠમાવવામા આવે છે. રોશની અને સફાઈ સુધડાઈનો સબંધ એક બાજુ મુક્તા રોશની અને ચૈતન્યશક્તિનો નિકટ સબંધ સારી રીતે અખિત થઈ ચુક્યો છે રોશનીના જથ્થાના ખોરાકનુ પાચન થવુ અને પુષ્ટિ આપવુ બહુ સતોષકારક પરિણામ આપે છે અને તેજ પ્રમાણમા નુકસાનકારક અસરોની સામે વધુ ટકી રહેવાને અને છે. બિમારીની વખતે જો બેહદ રોશની હોય તો બિમારીની આખની સમાપ્તિને ખાતર તેની આખ આગળ એક ઓઠો કરવો, આખા ઝોગડામા રોશની પથરાવા દેવી અથવા બિછાનાની એક બાજુએ ઓઠો કરવો, પણ આખા ઝોરડામા અધાર કડી નાખવુ નહિ જો ઠાકટરો એકસ દરદો સાળ કરવા અધકાર કામે લગાડતા હોય તોજ તેમ કરવુ. જાહેર રીતે રોશનીની ફાયદામદ અસરો કુદરતી રોશનીથીજ થાય છે, અથવા આડકતરી રીતે સુરજના કીરણોથી થાય છે. જનાવટી રોશની મા, વિજગીની બત્તી સિવાય બીજી બત્તીઓ હવાને જગાડવામા મોટે દરજ્જે ભાગ લે છે

દરદીની સફાઈ મુધડાઈ.

દરદીનું શરીર દહાડામા બેવાર સમાર અને સાજ સાફ રાખવુ, એમ કરવામા બહુ સમાજ રાખની જોઈએ કે દરદીને બહારની ઠંડી હવા નહિ લાગે એક પછી એક ભાગ સાણુના પાણીથી ધોવો અને માફ નુછી નાખી બીજો ભાગ લેવો તદ્દન શરીરના ભાગ કોડા કરી નાખવાની સંભાળ રાખવી, એને માટે દીનતુછના અથવા દુવાલ કોરો અને મહેજ ગરમ લેવો જે ચામડીપર ખજવાટ થાય તો જરા તે

બાજુ પાઉડર છાટવો. પગ હાથ અને કાનના માધાઓ સારીરીતે માફ રાખવા સમગ્ર શરીર મલાળથી માફ કરી કોહુ કરી તેને ગરમ ઓઢવાનું આખા શરીરે ઓઢાડી ેડું અને થોડી વાર પછી, બાનને સફાઈથી ખરસથી ઓગવા અને ગરજ પડવે રહે અને લાત પછી સાફ રાખવા અને દરદીને જેમ બને તેમ સાફ અને સ્વચ્છ બનાવવો. એક દરદીનો આશાયશ લેતો હેખાવ અને સદાઈ સુધડાઈ નર્મને વખાણુ ને યોગ્ય કરે છે.

નાના બાળક કે જેઓને મહેતાઈથી પકડવા જોઈએ અને જલ દીથી આંમ નુછી નાખવું જોઈએ, તેઓના બાબમા સાધારણ ગરમ પાણી બહુ સખત બિમારીમા પણ વાપરવું. પણ સભાળ એટલીજ રાખવી કે પાણી હમેશા એક મરખી રીતનુજ ગરમ રાખવું સાધારણ રીતે એક બચ્ચાને ૮૮° ની ગરમીનું પાણી યોગ્ય થઈ પડે. જેવું બચ્ચાનું શરીર સાફ કીડું કે તરત નરમ અને ગરમ કુવાયમા લપેટડું અને જ્યાં સુધી શરીર સૂકું ન થાય ત્યાં સુધી બહારની હવા શરીરને લાગવા ન દેવી.

દરદીનાં કપડાં.

કડીના વખતમા બચ્ચાને માટે ફેનન અથવા મરીનો વાપરવો સર્વથી ઉત્તમ છે. કપડાં એવા હોવા જોઈએ કે પરમેવો સહેલાઈથી ચુસી લે. આપણી આમડીમાથી વારવાર પરમેવાની મારફતે શરીરને બીગાડો બહાર નિકળે છે. જો એ પરમેવો કપડાં ચુસી ન લે તો તે આમડીની સપાળીધર સ્પર્શ છે, અને તેથી તનુરોગ્તી બરેલી હાલતને બુજાવું મુશ્કેલ કરે છે. એવા બનાવવા જોઈએ કે જેની પગ તથા હાથ અને આજુ શરીર દમયણ રહે. નાના બાળકને ગતનો પોપાક બહુ લામો અને પગથી બહાર જાય તેવો કાઠગાની માફક પગના આગતા બંધ થાય તેવો પડેગવવો ફાયલાકારક છે કે જેથી તે રાતના ઉંઘમા નિકળી ન જાય.

ગમે તેવી બનાવટનું પગ લેડું, પણ હમેશા કપાનમા રાખવું કે જે તેઓને વારં વાર જાનવા આગે પગેવાથી આગે શરીરમાથી નિકળતા બીજા પદાર્થથી વાસ મારતા અટકાવવા વિચારના અને ગતના કપડાં જુદાં મીલ

ડાવવાં કે વળી કપડાં ધોઈને સાફ રાખવાને પુરતો વખત મળે. ધોયત્રાં કપડાં સારી રીતે સુકાયા પછીજ પહેરવા આપવાં.

દરદીના ખોરાક.

દરદીના ખોરાકની બહુજ સંભાળ રાખવી જોઈએ. દરદીને કયો ખોરાક પાચન થશે અને કયો ખોરાક ગમશે તે જાણવું જોઈએ. કેટલીક વખતે દરદીને જરૂર જોગો ખોરાક મ્હોના બગડવાથી ગમતો નથી એ વખતે તેઓને પસંદ પડતો બનાવી આપવાની બહુજ જરૂર છે. આપણી સ્ત્રીઓ દરદીનું ખોટું રસ્તું હેત ખાઈ નહિ પાચન થાય તેટલા જથ્થામાં ખોરાક આપે છે, એવું ધારીને કે તે દરદી જલ્દીથી સાજો થાય, પણ તેઓએ યાદ રાખવું કે જો ખોરાકનો જથ્થો બિમારને બહુ આપ્યો હોય તો તેથી બિમાર હેરાન થાય છે અને માંદગી જલ્દી બોગવે છે. એ વખતે શરીર નબળું પડી જાય છે તેથી હોજરી પણ નબળી પડી જાય છે તેથી ખોરાકનો મોટો જથ્થો પાચન કરી શકતી નથી તેથી બનતાં સુધી સહેલાઈથી પાચન થાય તેવો સાદો ખોરાક આપવો, અને જ્યારે દરદી માંદગીમાંથી ઉઠે ત્યારેજ મોટા જથ્થામાં આપવો. વળી દાક્ટર કહે તેજ ખોરાક દરદીને આપવો. દાક્ટર દાક્ટર તે દરદીની હાલત તપાસી જે માફક આવે તેવોજ ખોરાક ફરમાવે છે, ખીજા ખોરાકો બિમારને ધન્ય કરે છે. રૂમેલીઝમ અને ખીજા કોઈના બગાડાપર માંસનો ખોરાક બહુજ નુકસાનકારક છે માટે જો કોઈ સ્ત્રી પોતાને બહુ અકલવાળી સમજી એવો ખોરાક આપે તો તેથી તે દરદી ધધારે બિમારી બોગવે. કેટલીક સ્ત્રીઓની કમઅકસલને લીધે ખરાબ ખોરાક આપવાથી કેટલાંક દરદીઓના મરણ નિપજ્યાં છે: દાખલા તરીકે એક બિમાર ચોક્કસ દરદીથી સાજો થયો અને તે વખતે તે બિમારનું વરસ ઉગ્યું તેની ખુશાલી આખા ઘેરમાં પંથરાયલી હતી. હવે આપણી સ્ત્રીઓ ચોક્કસ રીતે ખાધા પીધાથી શુકન સગળે છે, તેથી પેલા દરદીને શુકનને ખાતર જરા દહી અને શાકર ખવડાવી, હવે એ સ્ત્રીને તેનાં દરદીપર ઝેર જેવી હતી તેથી તે બાપડને ઝેર ચડ્યું અને દાક્ટરના દરેક ઉપાય છતાં મરણ પામ્યો. કેવો રંગમાં ભંગ ? કેવાં શુકન ? સ્ત્રીનાં

અજ્ઞાનપણાને લીધે તે બાપકાને છાન ગયો. આ એક દાખલાપરથી જીઓએ ધડા લેવો જોઈએ કે દરદીને જે ખોરાક દાક્ટરે ફરમાવ્યો હોય તેજ ખોરાક આપવો, બીજા ખોરાકને વંદેસ્તીનો બગાડો કરે છે, કેટલાક દરદી ફક્ત સાદા ખોરાકપર એક દરદી થોડો વાર ગ્રહે છે, તો સાબળ થાય છે. જેવું કે કોઈને મરડો થયો હોય અથવા પાચન શક્તિ બગડવાથી દરદી થયા હોય તો તે વખતે માદા ખોરાકથી તે દરદી મળતો થાય છે. માટે સીક માણુમને સાદો ખોરાક આપવો, જેવા કે દુધ, કાંત, કનદેનરદ પુડ અથવા તે પાચન થાય તેવા ખોરાકોના અરક પીવા આપવાની પણ મહાજ ગખવી. ચાહ, દારૂ, સુષ દાક્ટરને પુછ્યા વગર આપવા નહિ, કારણ એ ચીજો પણ કેટલાંક દરદીપર તુકસાનકારક હોય છે.

(૩) પીવાની તથા ચોપડવાની દવા.

ત્રીજા મથાગાં હેઠળ એક નર્મની દવા આપવાની ફરજ આવે છે. ત્યારે એક નર્સ પોતાના બીજા કામોથી એક દરદીને અને ખાસ કરીને બચ્ચાને મગવડ આપી તેનું દીન ખેંચવાને રાકિતવાન થાય છે, ત્યારે કંઠી ન ગમે તેની દવા આપતી વખત ધણું કઠંગા દુઝળમાં આરી પડે છે. જો કે હમણાં થોડાં વચ્ચે થયાં દવાઓનો કુદરતી રેસ સુધારવામાં આપણે ફત્તેહમદ નિવડ્યા છીએ તોપણ કેટલીક દવાઓ અતિશય ખેસ્વાદિષ્ટ હોય છે, એવી દવાઓ આપતી વખત એક નર્સની લાપકાત તરત માલમ પડી આવે છે. આપણે ધણી વખત ખુદાલીથી જોઈએ છીએ કે એક સારી નર્સના હાથ દેખી એક બચ્ચું પણ કંઠમાં દડવી દવા આનાકાની વગર લઈ ચકે છે. દરદીનો એવો નિસ્વામ મેજાવાને માટે એક નર્સ પોતાની સધળી ફરજો સારી રીતે બજાવવી જોઈએ, એટલુંજ નહિ પણ તેણીએ તાન ખરું રહેતું જોઈએ. બચ્ચાંઓ એ બાળકમાં યજ્ઞાજ્ઞ તિક્ષ્ણ છે અને જો એક નર્મ બચ્ચાને એક વખત દવા મીઠી છે એવું કંઈકી દગી બેસવાદ દવા આપે છે તો તેથી તે નર્સ તરફ કુદરતી રીતે બચ્ચાને અભાવ પડે છે. એથી નાનાં બચ્ચાંઓને પણ સારી રીતે મમળવવામાં

આવે કે તેઓ જે બેસવાદ દવા પીશે તે તેઓ સાજાં થશે તે તેઓ ખરેખર પોતાની બધી હિમત એકઠી કરીને તે દવા પી જશે. એક નસે બચ્ચાને ઠગવાની કાંઈ પણ રીતે કારોણ કરવી નહિ પણ સચ્ચી રીતે તે બચ્ચાનો પોતા ઉપર પુર ઇતગાર બેચી લેવો.

એક મેસનાદ દવા આપ્યાની જરા અગાઉ અથવા જરા પછી જ તે દરદીને થોડું દુધ પીવા આપવામાં આવ્યું હોય તો તે દવાનો ખરાબ સવાદ મોઝા રહેતો નથી. દવા પીવાની તરત આગમજ જે થોડું દુધ પીવામાં આવ્યું હોય તો દુધ તે દરદીના જડમાં તથા તામ્રનામાં એક જાતનું નાનું પાતળું પડ કરે છે કે જેથી દવાનો ખરાબ સવાદ જાઓ માનમ પડતો નથી, અને દવા લીધા પછી જે તુરત થોડું દુધ આપવામાં આવ્યું હોય છે તો જે કાંઈ ખરાબ મત્તાદ મ્હોમાં રહી ગયતો હોય તે ધોધ નાખવામાં મદદગાર થઈ પડે છે. જ્યારે 'કોડ-લીવર ઓઇન' અથવા એરડિયુ આપવું પડે છે ત્યારે એવી રીત ધણી ફોલોમ'દ નિવડે છે. એરડિયુ બચ્ચાને ધણી વખત આપવું પડે છે. ઠવે જે એરડિયુ થોડા દુધના ગલાસમાં વચમાંથી નાખ્યું હોય અને તે આપ્યા પેહેલાં જે બચ્ચાને પાણીનો એક ગોટ પાયો હોય તથા એરડિયુ પી રહ્યા પછી પણ જે થોડું પાણી આપવામાં આવે તો એરડિયાનો ધણી વખત જે બદસવાદ રહે છે તે જરાક પણ માલમ પડતો નથી. 'કોડલીવર ઓઇન' ધણું ખરું બચ્ચાને પસંદ પડે છે જ્યારે, પેહેલાં થોડું થોડું આપીને પછી જરાક જરાક વધારવામાં આવે ત્યારે. પણ જે બચ્ચાને પસંદ પડે નહિ તો પછી એરડિયાની માફક દુધમાં આપવું. ટ્રેલીન્ વખત દુધને બદલે (Orange Wine) ઓરેન્જ વાઇન આપવામાં આવે છે.

પડીકાં કેમ આપવાં.

પડીકા ધણું ખરું તો થોડા પાણીમાં એક ચમચાની અદર આપવામાં આવે છે. જે નાનું પણ બેસવાદ પડીકું હોય તો થોડી છુટેલી સાકર મેલવી જડખાના વચમાંના બાગપર સુકી પાણી પી જવું ધણીક વખત બેસવાદ પડીકા (Gelatin) અલેતાઇનના

કવરમાં અથવા તો (Plasters) વેફરમાં આવે છે પણ તેનું કદ મોટું હોવાથી બચ્ચાઓ લેના આનાકાની કરે છે, જો બચ્ચાને પડીકું આપ્યા પછી ઓક્લેટ, તોશી યા એવી ઇલાજ ન કરનારી કોઈ મીઠાઈ થોડી આપવામાં આવે તો અડચણ જેવું કાંઈ નથી, મનઃ મીઠાઈની લાનયમાં બચ્ચુ ગમે તેવું એસનાદ પણ પડીકું લેવાને આનાકાની કરશે નહિ.

લગાડવાની દવા.

લગાડવાની દવા બચ્ચાઓના હરદોમાં ધણી વપરાય છે તે નિયત ચાર કારણોને માટે વપરાય છે — (૧) બદનના ચોક્કમ ભાગની ગરમી ઓછી યા વધતી કવવા (૨) બદનના ચોક્કમ ભાગ ઉપર થોડા બીનાથ રાખવા (૩) દુખારો અટકાવવા કે જેને અગ્રેજીમાં (counters irritant ing applications) કહે છે તે (૪) ચામડી ઉપર ચોક્કસ ભાવના દવા નાખેલા તેનો લગાડવા કે જેથી કરીને ચામડી તે તેના પુરો લઈને થઈતે ઠેકાણે તેની જોઈતી અસર કરે થપ્પુ કરીને ઉપના જે તથા સામઠા કારણોને માટે પણ દવા લગાડવામાં આવે છે. જેવું કે બચ્ચાઓના બાજમાં ચોક્કસ લગાડવાની દવાઓ ગરમી, તથા બીનાથ રાખે છે અને તેને માટે (Tomentations) જે તથા (Poultices) પોલ્ટીસ ના ઉપયોગી થઈ પડે છે.

ગરમ ચોક્ક.

જે ભાગ ઉપર ચોક્ક કરવો હોય તેના પરતા ચાર ઘણાં મોટા ફલનવનો કટકો વેવવામાં આવે છે અને તેની ચાર ધડી કરીને દુખના ભાગ ઉપર ચોક્ક કરવામાં આવે છે એ ફલનવની ગાદીને એક મુદ્દા દુધાલમાં બાંધીને પછી ઉપર ચોક્ક પાણી નાખવું અને જ્યાં સુધી બહુ પાણી નિકળી જાય ત્યાં સુધી નીચોવવું તે ફલનવના ઇલાજને બનતા સુરી (Oil of Silk) નેલ લગારેલા રેસમી કપડામાં બાંધવું કે જેથી કરીને ઘણી જ જગતીથી બાંધ નિમ્ની જાય નહિ જો બરોબર રીતે ફલનવના કટકાને ગરમી આપી હોય તો તે પોલ્ટીસ કરતાં સારી છે કારણ કે પોલ્ટીસના બારથી ઘણી અગવડ પડે છે જો ફલનવના ચોક્કથી સારી અસર કરવી હોય તો તે ચોક્ક બરબે અરધે કદાચ કરવો આવું ગમવો.

અને બનતાં સુધી જિંદગાની નજદીકજ રોક તૈયાર કરવો કે જેથી જલદી ઠંડો પડી ન જાય.

પોલતીસ.

પોલતીસો જુદી જુદી ચીજોની બનાવવામાં આવે છે ; જેવી કે, ચોખા, અળસી, ઝોટમીસ, ચુકું, કાંજી, વિગેરે. આપણાં લોકોમાં પોલતીસ ઘણું ખર્ચ અળસીના આરાની બનાવવામાં આવે છે.

અલસીની પોલતીસ.

પોલતીસનાં કદ કરતાં જરા મોટું એક શણુ યા સુતરતું કપડું લેવું. 'ઝાઉન' પેપર એક પોલતીસને માટે ઘણું અગત્યું છે. એક વાસણમાં અળસીનો આટો નાખ્યા પછી તેમાં ખળખળતું પાણી નાખવું. કેટલું પાણી નાખવું તે અનુભવ સારી રીતે શિખવી શકશે. એક નસે આટલું ધ્યાન રાખવું કે પાણીમાં અળસી નાખતાં નાખતાં જોરથી હીલવવી. પછી કપડામાં નાખીને તેની કાર વાળી નાખવી કે જેથી કરી કરદીના દીલપર પડે નહિ. હવે પોલતીસ કેટલી જાડી કરવી તે એક સવાલ છે ; એટલું તો સિદ્ધ છે કે એક જાડી પોલતીસ ઘણો વખત સુધી પોતાની ગરમી રાખી શકે છે, પણ ધારો કે છાતી જેવી જગાપર પોલતીસ મુકવી હોય તો બાર કેટલો ખર્ચ થઈ જાય ? ત્યારે બનતાં સુધી પોલતીસ અરધા ધ્રુવથી જાડી કરવી નહિ. આખું જેવા નાણુક બાગ ઉપર જો પોલતીસ મુકવી હોય તો પછી ઘણી પાતલી કરવી અવશ્યની છે. અળસીનો આટો જ્યારે સુકો હોય ત્યારે આપણે જો ચોડું સંચેડ તેલ અથવા તો અળસીનું તેલ નાખ્યું હોય તો ઠીક થઈ પડે. અળસીનો આટો જો જાતનો હોય ■ (૧) જરડેલી અળસી (૨) અળસી કે જેમાંથી તેલ કાઢી નાખેલું હોય છે તે કે જેને અંગ્રેજીમાં (Oil Cakes) ઓઇલ કેકસ કહે છે. બનતાં તલક તેલ કાઢેલી અળસીમાં ચોડું તેલ નાખીને વાપરેલી ઠીક પડશે. રૂઝનલના કટકા કરતાં જરોજાર રીતે બનાવેલી પોલતીસ વધારે વખત સુધી ગરમી રાખી શકે છે, અને જો જરાબર સંભાળ લેવામાં આવી હોય તો ૩ થી ૪ કલાક સુધી તેને બદલવાની જરૂર પડતી નથી.

રોટલી અથવા પાંઉની પોષતીસ,

જ્યારે આખા ચા એવા ના તુક ભાગો ઉપર પોષતીસ મુકવાની જરૂર પડે ત્યારે (Stale bread) વાસી રોટલી અથવા મુખ પાઉના નટકનો ભુકો કરીને ઉષ્ણતા પાણીમા ડાહોવીને પોષતીસ મુકવામા આવે છે આની રીતની પોષતીસ બનાવવામા વણુ ખર પાણીને બદલે દુધ વાપરવું સનાદકાર છે એ તેમજ અળખીની પોષતીસ તથા ચામડીની વચમા કાર્બ પશુ બીજી ચીજ મુખી નહિ પાણીને બદલે દુધ વાપ વાધી પોષતીસની જવદીથી અસર થાય છે

સુકો ચોક.

જ્યારે એક માણસના ઢિલની ગરમી કાઢ પશુ મારજો ઓઝી થઈ જાય છે અથવા ઠંડી વાગી આવે છે ત્યારે બીનાસ વમરનો ય ને સુષ્ટ્રે ને કરવો જોઈએ સુષ્ટ્રે ગેક ગરમ પાણીની બાટરી, ગરમ નગિયુ અથવા ટિરડી મુખી ફર્વેનમા વીંટાળીને, અથવા ફર્વેનને આતશ આગન તાપ આપીને, કુવામા આવે છે

Cold Applications

ઠંડા પાણીના કટકા ધો કા મટાડવા તથા ચોખ્ખા તરેહો સારા કરવામા કામે લગાડવામા આવે છે મહેતામા સહેલી રીત તો એ છે કે જે ભાગ ઠંડો સખવાની જરૂર હોય તે ભાગ ઉપર પાતલો ઠંડો બર્જિલેસો કટકો મુકી ગરમ થાય કે ઘુગ્ત તેને ઠંડો કરવાની સલાહ લેવી એવી રીતે કરવાથી એ રીતના ફાયદા થાય છે એ તો પાણી જે ઢિલના ભાગ ઉપર મુકવામા આવે છે, તેના કરતા વધારે ઠંડું હોવાથી તે ભાગની ગરમી ચુસી લે છે અને બીજો ફાયદો પાણી જ્યારે હવામા ખુલ્લુ રહે છે ત્યારે જવદીથી (evaporate) દવાઈ થય પડે છે અને તે થય પડતા તો આસપાસની ચીજોને પણ થોડે દરજ્જે ઠંડા કરે છે દરે ત્યારે જો એક પાણીથી તર થયતો (saturated) કટકો ચામડીને લાગે તો ચામડીની ગરમી ચુમી લેવી જોઈએ એવુંથી

કોઈ પણ ભાગની ગરમી ઝાડી કરવાને માટે બાંજવેલો કટકો ધણો જલો જોઈએ, તેમજ તે ગરમ થતાં તુરત બદલવો જોઈએ. કટલીક વખત બદલના ભાગ એટલો ગરમ હોય છે કે તેને ઠંડો કરવાને માટે વારંવાર જીલો કટકો લેવો પડે છે અને તે ઘણું કંટાળા બરેલું કામ થઈ પડે છે. તેવી વખતે નીચે પ્રમાણે કરવાથી મહેનત તેમજ વખતનો ખચાવ ઘટે:—

દરદીના બિછાના ઉપર દરદીનાં માથાથી જરાક ઉપર એક ગદાસ ઠંડા પાણી યા એવીજ બીજી ચીજથી બરેલું રાખવું અને તેની અંદર એક મોટો રમાસ એવી રીતે બોજેલો રાખવો કે જેથી તેનો એક છેડો તે ગદાસમાં રહે તથા એક છેડો દરદીના ઠંડા કરવા જોઈતા ભાગ ઉપરના બીના કકઠાપર રહે. હવે કુદરતના એક કાયદા (Water seeks its own level) ' પાણી પોતાની સપાટી શોધી કાઢે છે ' તે પ્રમાણે તે ગદાસમાંનું પાણી ધીમે ધીમે કટકો જેમ સુકાતો જશે તેમ આવતું જશે અને એ રીતે કટકો બીનો અને બીનોજ રહેશે.

જ્યારે પાણી ધણુંજ ઠંડું જોઈએ ત્યારે ચોડું આઈસ નાખવું અથવા તો (chloride of ammonia) ક્લોરાઈડ ઓફ એમોનિયા અથવા તો (nitrate of Potash) નાઇટ્રેટ ઓફ પોટેશ નાખવો. જો એવી કાંઈ ચીજ ન મળે તો (methylated spirit) મેથીલેટેડ સ્પીરીટ, સરકો અથવા કોલનવાટર ઉપયોગમાં લેવું. જો ઘણુંજ ઠંડકની જરૂર હોય તો આઈસના લુકાની રબરની કાથળી વાપરવી. જો રબરની ન મળી શકે તો gutta-percha " ગુતાપરચા " જે બધારસાયણીઓને ત્યાં મળે છે તે લઈ બરાબર કાપીને એક નર્સ (chloroform) ક્લોરોફોર્મથી ચીટકાવવી.

બરફની મોટી મોટી લાદીઓ આવે છે અને તેમાંથી જોઈતું આઈસ ભાંજીને કાઢવાનું કામ એક નર્સનું છે. બરફને હમેશાં ફ્રેજનલનાં કટકામાં લપેટવાથી ચોડું પીગળશે. પહેલી નજરે આઈસ જેવી ઠંડી ચીજને ફ્રેજનલથી ઉંદ આપવી કહાપણુ બરેલું લાગશે નહિ. પણ ફ્રેજનલ ગરમી સારી રીતે લઈ શકતું નથી. ફ્રેજનલ પહેરવાનું કારણુ એટલુંજ કે ડીલની ગરમી

બહારની દીધી કરીને જોડી થાય નહિ અને આઈમ ઉપર ફેલેનન વીટાગવર્ણ કારણ એજ કે બાહરની ગરમીથી આઈસ જલદીથી પીગળે નહિ. એ રીતે ફેલેનન ઉપર જણાવેલી બન્ને બાજુમાં ગરમી જતી અટકાવે છે.

એકસ તાપ, જેથી કે (Scarlet Fever) અથવા તો (Typhoid Fever) તાઈફોઈડ તાવમાં દીધની ગરમી અતિશય હોવાથી આપ્ત દીન થઈું કરવાની જરૂર રહે છે. એવી વખતે ઠંડા પાણી સાથે થોડો સરકો બેલીને તેથી ડીને સ્પર્શ કરવું ઘણું કાયદાકારક છે. એવી રીતે સ્પર્શથી લગાડીને પછી બેથી ત્રણ મિનિટ સુધી રહેવા દેવું કે જેથી કરીને ઘણી તાપ ઓછી થશે. એવી રીતે સ્પર્શ કર્યા પછી ‘કબીનીકલ ચરમોમીનથી’ તાવ તપામવી અને જો પહેલા કરતાં ઉતરેથી આવમ ન પડે તો પછી થોડું આઈસ નાખી નેતરો કટકો થોડો નીચોરીને દરદીના બદનની આમ્મણસ વીટાગવો તથા ગરમ થાય ત્યાં સુધી રહેવા દેવો. એટલી સભાગ રાખવી કે દરદીને પવન લાગે નહિ તેમજ તેના ત્રિછાના ઉપર પાણીથી અસર નહિ થાય તેથી ‘આમકું’ નાખવું. જ્યાં સુધી ઘટતી ગરમી ઓછી થાય ત્યાં સુધી એમ કરવું. બનતાં તલક જરૂર વાપરવું નહિ, કારણ સરકા સાથે બેગેણુ પાણીજ ઘણી સાગી અસર કરવામાં ફોલેમદ નિવડે છે.

સાધારણ બીનાસ કેમ આપવો.

ચોક્કસ (internal) અંદરખાનેના દરદીને માટે તેમજ ચોક્કસ ધાઓને માટે બાહરથી સાધારણ બીનાસ આપવાની જરૂર પડે છે. અથવા તો સુતરના કટકાઓ ગરમ પાણીમાં બીજીની લગાડવામાં આવે છે. એ કટકાને અંગ્રેજીમાં ‘compresses’ કમપ્રેસીસ કહે છે. એ ‘કમપ્રેસીસો’ને પછી રેસમી સ્પંજમાં વીટાગીને જોડતા ભાગ ઉપર ફેલેનનથી કરીને બાંધવામાં આવે છે. ગળાના સોજા તથા એવીજ કોસમનાં બીજાં દરદો ઉપર એ ‘કમપ્રેસીસો’ અતિ ઉપયોગી થઈ પડે છે. ગળાના સોજા વખતે એ ‘કમપ્રેસીસ’ને ઢંચેથી આગળથી બાધી ઉપર એ કાનને અંદર લઈ માથાંપર તાગાવેલો લઈ ત્યાં બાંધવા. જો એક ધાની ઉપર

બાંધવું હોય તો તેને ડબલ કરવું નહિ. 'કમ્પ્રેસીસ' કાંઈ વારંવાર બદલવો પડતો નથી, જો 'oiled silk' વાને તેલ લગાડેલું રેશમી કપડું બરોબર રીતે બાંધવું હોય તો ૧૨ કલાક સુધી બદલવાની જરૂર પડતી નથી.

(Treatment by counter-irritation) એટલે જો કાંઈ અંદરના ભાગમાં સોજો થયો હોય અથવા તો લોહીનો જમાવ થયો હોય તો તે મટાડવાને બદલારની ચામડીપર કાંઈ જલદ ચીજ લગાડવી. જેથી અંદરનો સોજો અથવા લોહીનો જમાવ દુર થઈ જાય છે. એ સખતથી રાઈની પોલરીસ, તરપેનટાઈન, આમોનિયા, આયોડીન વિગેરે દવાઓ બદલારની ચામડીપર વાપરવામાં આવે છે જેથી અંદરનો સોજો અથવા લોહીનો જમાવ નિકળી જાય છે.

જલદ લગાડવાની દવા.

ચોપડવાની દવા એક નસેં હુસિયારી અને અમરકારક રીતથી લગાડવી જોઈએ. હાથમાં કાંઈ પણ પહેરવા વગર ખુદ્દા હાથે લગાડવાથી બહુ અસરકારક નિકળે છે. પહેલાં હાથની હથેલી ગોખસા જેવી બનાવી તે ભાગપર નરમ પણ નિયમિત રીતે ચામડીપર મસજવું. હવે દવા ચોળતી વખતે ગોળગોળ રીતે હાથ લેવા અથવા તો સીધા ઉપર હેઠે હાથ લેવા તે જ ભાગપર લગાડવામાં આવે તેની ઉપર આધાર રહે છે, કેટલાક કેસમાં એકજ રીતે સીધા હાથે લગાડવું અને હાથ ઉચડી પાછું તે જગાથી દૂર કરવું પડે છે. છાતી તથા (abdomen) પીરના ભાગપર દવા લગાડતી વખતે હાથ ગોળગોળ ફેરવવો ધણો ઉપયોગી છે; જો પીઠનાં નીચલા ભાગ ઉપર ચોપડવાની જરૂર હોય તો ઉપરથી નીચે અને નીચેથી ઉપર એમ હાથ ફેરવવો; પણ જો હાથ તથા પગ ઉપર દવા ચોપડવી હોય તો નીચેથી ઉપર હાથ લેવો. હવે કેટલીક (liniment) લગાડવાની દવા કેટલી લેવી તથા કેટલો વખત સુધી લગાડવાનું ચાલુ રાખવું તે તે દવાની જાણ તથા પચવાની શક્તિ ઉપર આધાર રાખે છે. હમેશાં કાંઈ પણ દવા ચોપડવામાં આવે છે તો તેથી ઘણી અગવડ લાગે છે; તેથી જો લાંબો વખત સુધી ચોપડ્યા કરવામાં આવે તો દરદી કાંઈ અગણ્યનો બતલાવતું નથી, પણ જો નસેંને લાંબા વખતની ટેવ ન હોય તો થોડી ત્રિનિટમાં તે માફી જાય છે.

(Mustard Plasters) રાઈનું પડાસતર.

એક જાડન પેપરનો કટકા, યોડી ધડી વાલેયું ચણું કપડું અથવા તે સડથી મુગ્ધ યોડાં 'તીસ્યુ પેપર' ઉપર યોડી રાઈ પાણી સાથે બોળીને ખુબ મીઠા કરીને લગાડવી. રાઈ મરખી રીને ઠંડો ઈંચ નેટલી ભડી લગાડવી. આમડી ઉપર મુકયા આગમજ તે જાડન પેપરના ખુણાં બરેખર વાગવાં કે જેથી કરીને દુદીના સરીર ઉપર રાઈ પડે નહિ, પછી તે ગાંધના પલામનર ઉપર પાતયું મલમલ જેતું કપડાનું પડ કરીને પછી જ્યાં મારવું હોય ત્યાં મારતું. વર્ણુ ખરું પદરથી વીસ મિનિટમાં લેધતી અસર થશે. એ રીતે રાઈના પલાસનરથી કરીને ગરમી તથા બીનામ એકી વખતે મળે છે.

(Mustard Poultices) રાઈની પોલ્ટીસ.

કેટલીક વખતે અગસીના આટા સાથે રાઈ બેનીને પોલ્ટીસ બનાવવામા આવે છે. એક બચ્ચાંને માટે ૧) ભાગ રાઈ તથા ૩) ભાગ અગસીનાં આટાથી બનેલી પોલ્ટીસ, ઉપયોગી છે. એ રીતે બનાવેલી પોલ્ટીસ સેક તરીકેનું, પોલ્ટીમ તરીકેનું તથા પલાસતર તરીકેનું કામ બજાવે છે. એ પોલ્ટીસ નીચલી રીતે બનાવવી.

પેહેલા ઉપર લખેલા પ્રમાણ પ્રમાણે યોડી રાઈ લઈ તેને મારી રીતે ઠંડા પાણીમાં મીઠા કરવી, પછી તેમા ઉકળતું પાણી રેડવાં જઈ જેમ અગસીની પોલ્ટીસ બનાવવાની અમલ આગમ આપી ગયા છીએ તેમ અગસીનો આટો આસને આસને નાખીને ખુબ ડોલવવો. અથવા તે પેહેલાં અગસીની પોલ્ટીસ બનાવી ને પછી તેમા રાઈ નાખીને ખુબ દલાવવું જે સીલ એક નસે ખુબ જ્વાન રાખવાની છે તે એ છે કે તેને રાઈની સાથે મારી રીતે મેળવવી. કારણુ જે બરેખર મેળવવામાં આવી ન હોય તો રાઈ ઘટતી અમર કરશે નહિ. એવી રીતે રાઈની પોલ્ટીસ બનાવીને અગસીની પોલ્ટીસની માફક આમડી ઉપર મુકવી. આ રીતે બનાવી પોલ્ટીમ એક કલાક સુધી દરદીથી ખમી શકાશે.

Turpentine Slough.

ચોડું તરખીનવાઈન ફૅનવના કટકા ઉપર છાંડીને પછી કરવામાં આવે છે. કેટલું તરખીનવાઈન લેવું તે કેવી રીતે વાપરવું તે થા ઉપર

આધાર રાખે છે. સાધારણ રીતે અરધો મોટો ચમચો એક ચોરસ ડું
જટલા ફેલેનલનાં કટકા ઉપર છાટેલું જાય છે. નસે સંભાળ રાખવી કે તરપીન
તાઇન ખરોખર રીતે ફેલેનલના કટકા ઉપર સચળે પંઠરાયલું હોયું જોઈએ
તેમજ કાનને અંદર લઈ માથાપર તાળત્રાંવેર લઈ ત્યાં બાંધવા, જે એ
ધાની ઉપર ચામડી ઉપર મુકવા આગમજ દેડે થઈ ગયતો હોવો જોઈએ
જ્યાં સુધી ઘટતી અસર થાય નહિ ત્યાં સુધી એમ કરવું ચાલુ રાખવું.

Lotions.

જેમ સાધારણ રીતે ફક્ત પાણી બદનના ચોક્કસ ભાગો ઉપર બીનાર
રાખવાને માટે વાપરવામાં આવે છે તેમ “લોશન” વપરાય છે, કેટલી
વખત લોશનથી ભીંજવેલા કપડાં ઉપર ‘Oilcd silk’ તેલ લગાડે
કપડું વીંટાળવામાં આવે છે, પણ સાધારણ રીતે ખાલી કપડું
વપરાસમાં લેવામાં આવે છે. જ્યારે આંખ ઉપર લોશન મુકવું હોય ત્યાં
સગવડ પડે તેટલો નાનો કપડાનો કટકો ઉપયોગમાં લેવો. ખરોખર અસર
કરવાને માટે વારવાર આંખની અંદર પણ લોશન જવું અગત્યનું થય
પડે છે. તેથી વખતે આંખના પાંપણ જરા ઉપર કરીને થોડાં દીપ
નામવાં. જે સંભાળથી એમ કરવામાં આવે તો દરદીને કાંઈ પણ
પ્રકારની ઇજા પામવાની ધારતી રહેતી નથી.

Ear-syringe—કાનની પીચકારી.

કેટલાંક કાનનાં દરદીને ગરમ પાણી અથવા તો દવા નાખેલા પાણીથી
પીચકારીની મદદપડે ધોવામાં આવે છે. એક ઇંડવા રબરની બોલ સાથની
બનાવેલી પીચકારી ઘણી ઉપયોગી છે. એ પીચકારી પેહેલાં બોલ દાખી
તેની દવા કાઢી નાખીને પછી પાણી અથવા દવાથી ભરવામાં આવે છે.
જ્યારે આખો બોલ દવા અથવા પાણીથી ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ભરાય છે
ત્યારે તે બોલ ધીમે ધીમે દાખવાથી તેમાંની પ્રવાહી કાનના પડદા તલક
જઈને પાછી આવે છે. જે બચ્ચાંઓના કાનને પીચકારી વડે ધોવા હોય
તો તે નહાતી વખત સ્વારી રીતે કરી શકાય છે. તે વખતે બાળકો ટબમાં
બેઠેલાં હોવાથી કાનની નીચે વાસણ ધરવાની કડાકુટ પડતી નથી. પણ
બચ્ચાંને પાણીમાં લાંબો વખત રહ્યાથી સરદી ન થાય તેની સંભાળ લેવી.

ગળામાં દવા લગાડવી,

જે ગળામાં દવા લગાડવાની જરૂર પડે તો એક હંટના બાલની પીંછી વડે લગાડવામાં આવે છે. તે પીંછીનો ટાપો સીધો હોવો જોઈએ. જે બાળકને બરોબર મેડાડું ઉઘાડતાં ચિખવવામાં આવ્યું હોય તો ટીક પણ જે તેમને હોય તે જડમાં વચમાં આવવાને લીધે ગળું દેખાતું ન હોય તો ચમચાના દાયાથી જડમાંને દાખીને લગાડવું. નર્મ તે દરદી બાળકને એક બારી તરફ મેહોં કરાવીને બેસાડવું તથા દામા દાચ વડે ચમચાના દાયાથી જડમાં દાખી જમણા દાચે ગળામાં પીંછી વડે દવા લગાડવાનું શરૂ કરવું. જે જલદીથી અને સફાઈથી ગળામાં દવા લગાડવામાં આવી હોય તો ગળાને કાંઈ પણ ઇલાજ પહોંચવાની ધારતી નથી, તેમજ બાળકને પણ કંટાળો થતો નથી.

The Application of leeches, જળો મુકાવવી.

ધણીકગર દુખારો મટાડવા અથવા તો સોજો ઉતારવાને માટે જળો મુકાવવી ધણી અગત્યની યજ્ઞ પડે છે. જે જળોને બરોબર લગાડવી હોય તો પેટેમાં જે ભાગ ઉપર જળો મુકવાની હોય તે ભાગને સાફ તથા ગરમ પાણીથી ધોઈ, મુકાવીને પછી થોડું દુધ લગાડીને બીનો કરવો. પછી નર્મ ઘટતી જળોને તેના દામડામાંથી કાઢીને તે બીના ભાગ ઉપર અપગાધથી મુકી દેવી. મંબાળ રાખવાની જરૂર છે કે નર્મના આંગળાં ઉપર તે વગગી પડે નહિ. જ્યારે ચોક્કસ ભાગ ઉપરજ જળો લગાડવાની જરૂર હોય ત્યારે જળોને એક વાઈન ગલાસમાં નાખીને તે વાઈન ગલાસનું મેહોં તે ભાગ ઉપર ન્યાં મુકી જળો વગર નહિ લાં મુકી ઉકું રાખવું. એક વખત જળોએ કરડ્યા પછી ન્યાં મુકી વગગી રહે ત્યાં મુકી છેડતી નહિ. પણ જે જોઈએ તે કરતાં વધુ વખત જળો વગગી રહે તો પછી થોડું નીમક તેઓનાં દીઘપર નાખવાથી તરત છુટશે. ધણીક વખત જળો છુટ્યા પછી તેઓએ કંઈ મારેલા ભાગમાંથી લોહી વહે છે. તેવી વખતે નર્મ તુરત એક કપડાંની કાપડી મુકી તે ઉપર એક રમણ બાંધવો. જે તેમ કરવા છતાં પણ લોહી વહેવાનું ચાલુ રહે તો પછી એક આઈસની નાની ગોંડી ધા ઉપર મુકવી.

Precaution relating to Infectious diseases.

હિંતા રોગો સામે બચાવ.

જ્યારે એક ઘરમાં એક માણસને હિંતા રોગ લાગુ પડે છે ત્યારે નર્સની તે દરદીને અસાધ્ય જગામાં રાખવાની ફરજ છે કે જેથી કરીને સાનના માણસોમાં તે રોગ લાગુ પડે નહિ. બને તો દરદીને એક યા જે ઓરડા અલગ થઈ કરી આપવા. જે બની શકે તો આખો માળ આપવો સલાહકારક છે. એક હિંતા રોગવાળા દરદીના ઓરડામાં કાંઈ પણ કારણે નર્સ સીવાય કોઈ પણ માણસે જવું નહિ. જે બની શકતું હોય તો દરદીનો ઓરડો તથા માળની આસપાસ એક કક્ષીકો, કંતાન અથવા એવાજ કોઈ ધોવાઈ શકાય એવા કપડાંનો પડદો કરી લેવો તથા તે પડદો હમેશાં (Sanitas Fluid) સેનીતાસ-ફ્લુઇડ, (Carbolic Acid) કારબોલીક આસીડ અથવા તે (Phenyle) ફીનાઇલથી બીનો રાખવો. ઉપલી દવાઓમાંનો ૧ ભાગ તથા પાણી ૩૦ ભાગ મેળવીને લગાડવું. એવીજ રીતનો એક પડદો દરદી તથા નર્સના વપરાસમાં આવતા ઓરડાઓમાં પણ રાખવો. દરેક નર્સ કે જે એક હિંતા રોગથી પીઠાતા દરદીની સારવારમાં હોય તેને દરરોજ ઓછામાં ઓછો એક કલાક ખુદશી દવામાં ફરવા જવું અતિ જરૂરું છે. જે એક નર્સ ફરવા નહિ જાય તો તેણી જરૂરને વખતે તેણીની મદદની અતિ જરૂર હોય ત્યારે સીક પડી જવાની ધાસ્તી રહે છે. આખાં ઘરની દવા સ્વચ્છ રાખવાને માટે સઘળા બારી બારણાં ઉઘાડાં રાખવાં અને જે દવા ધણી સરદ ન હોય તો રાતે પણ બારણાં બારી ઉઘાડાં રાખવાં.

‘ડીસઇનફેક્ટ’ હોય જેવો ફરફાર કરી ચકતું નથી. ધોવાઈ સકાય તેવાં કપડાં, બિછાનું, બોળાયાં વિગેરેને ધોવા મોકલ્યા અથવા પાણીમાં ઉઠાવવાં અગત્યના છે. ખાંડાં, રકાળી વિગેરે કે જે દરદીના ઉપયોગમાં લેવામાં આવ્યાં હોય તે નર્સ ‘કૉનડીઝ ફ્લુઇડ’ અથવા ‘કારબોલીક એસીડ’ સાથે વીંચ ભાગ પાણી ભેલી બોળી રાખવાં.

હુડતા રોગથી પીડિતા દરદીનું નહવાડેલું પાણી પણ ચોક્કસ ભાગ ‘ડીસઇનફેક્ટ’ નાખીનેજ ઓરડામાંથી બાહર લઈ જવું.

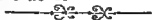
આટલી સમાજ રાખવા છતાં પણ નર્સ પોતાના કામ સરે ધરમાં જાય ત્યારે હાથ તથા મોઢો ‘કૉનડીઝ ફ્લુઇડ’ તથા પાણીથી ન ધોય તો તે રોગ ધરમાં ફેલાવાનો સંભવ રહે છે. તે માટે જ્યારે પણ નર્સને ધરમાં બીજા ભાગોમાં જવું પડે ત્યારે ઉપલી દવા પાણી સાથે બેળી હાથ ધોઇ નાખવા. દરદીના ઓરડામાંથી બીજા ઓરડાઓમાં જતી વખતે નર્સ પોતાના દીલ ઉપર એક “ઑવરકોટ” જેવું કપડું પહેરવું અગત્યનું છે. સીક માણસના ઓરડાની બાહર એક નર્સ કોઇ સાથે વાત કરવી નહિ, પણ થોડો વખત બાહર ફરી આવ્યા પછીજ કંઈ પણ કહેવું હોય તે કહેવું.

જ્યારે એક હુડતા રોગથી પીડિતો દરદી (convalescent state) અને તુરતનો સાજો થયેલો હોય ત્યારે તેને અને તેટલા દીનપર થોડાં કપડાં સહિત બીજા ઓરડામાં લઇ જવો અને ૧ ભાગ ‘કૉનડીઝ ફ્લુઇડ’ તથા ૪૦ ભાગ પાણીની મેળવણીથી તેનું દીલ તથા બાલ ધોવા.

આ તકે એટલું કહેવું જરૂર છે કે ગમે તેવું પણ સરસ ‘ડીસઇનફેક્ટ’ હોય પણ તે તાજી હવાના સપાટા, તડકો તથા સંપૂર્ણ સુધઝાઇ જેટલું કરી શકે તેના પા હિરસો પણ કરવાને તદ્દન અશકત છે. તાજી હવા, તડકો અને સુધઝાઇ સધલાં મળીને જેટલું કરવામાં બાકી રહ્યું હોય તેટલું ‘ડીસઇનફેક્ટ’ કદાપી પુરું કરી આપે; પણ ‘ડીસઇનફેક્ટ’ એકલુંજ હુડતા રોગનો નાશ કરવામાં પુરતું નથીજ.

(Abuse of Disinfection) ડીસઇનફેક્ટને અરુપયોગ.

જે રોગી હુડતા નહિ હોય તે રોગીમાં ‘ડીસઇનફેક્ટ’ વાપરવું બિધ્યા છે. એવી વખતે ‘ડીસઇનફેક્ટ’ વાપરવું તે સુધઝાઇના સાદયા હેતુ આગસ્ટ રહેવા જેવું છે. સાધારણ રીતે કહેવાઇ ચકાય કે જે નર્સ થોડો ‘ડીસઇનફેક્ટ’ વાપરતી હોય તેજ નર્સ એક નર્મની ઉમદા કામ કરવાની લાયકાત દેખાડે છે.





પ્રકરણ ૧૬ મું.

ડાક્ટર આવે તે પહેલાંના જીવ બચાવવાના અને અકસમાત વખતેના ઉપાયો.

“She will have the pleasing satisfaction of knowing that she has gained that knowledge which may enable her at any moment to soothe the suffering, alleviate the pain and expedite the care of her child or to save the life of another”

“તેણીને ખુશાની ઉત્પન્ન કરનાર સ તોય ઉપજશે કે તેણીએ એ-એવી દ્વિસમત્ત જ્ઞાન પામ કીધું છે કે જે તેણીને કોઈ પણ પળે દુઃખમાં ચાલિ ફેલાવાને, દરદો આપી કરવાને અને બચ્ચાને જલદીથી સાજાં કરવાને અથવા તેા જીવ એાની જ દમી બચાવવાને સકિતવાન બનાવી શકે”

હાલ ડાક્ટરો તેા વધ્યા જાય છે. પણ કેટલીક વખતે કેટલીક જમાઓપર ડાક્ટરને આનતા વિનબ લાગે તેટલામાં અકસમાતથી પિગાતુ આદમી મરણ પામે છે, અથવા તેા લોહી વહેવાની અથવા ઝેરની અસર એટલી બધી થાય છે કે તેથી તેને બચવાનો થોડાજ સબવ હોય છે. પણ જે કોઈ તે વખતે થોડા સારા ઉપાયો લે તેા ને આદમીને જીવ બચાવી શકે એક સ્ત્રીના છોકરાને અથવા તેા કોઈ બહાવાને અકસમાતથી જખમ ચાય અને તેમથી લોહી એકદમ વહેતું હોય, અને પેલી સ્ત્રીને લોહી બધ કરતા આવડે નહિ તેા ડાક્ટર આવે તે અગાઉ તે આદમીનું ઘણું લોહી વહી જાય અથવા તેા ઘણું જ લોહી વહેવાથી મરણ થાય, પણ તે વખતે એક સ્ત્રીને ઉપાય આવડતા હોય તેા પોતાના વહાવાને જીવ બચાવી શકે. એજ પ્રમાણે ઝેરી જનવરના કબ થાય અથવા તેા જાણુ અણુજાણુ ઝેર

ખાવામા આવે તે વખતના હવાને ભજુની હોય તો તેણી કેવી આથીરવાદ સુખાન થઈ પડે! તેણી પોતાના વહાતાઓનો કેવી સલામતી જીવ બચાવી શકે, અને એ મને તેણી કેવી વહાલી થઈ પડે! જેમ સ્ત્રીને નર્મોગ શિખવવાની જરૂર છે, તેમ જરૂરની વખતના અકસમાતના ઉપાયો ભજુવાની પણ તેણીની ફરજ છે, કારણ તેણીને ઘરમા બચ્ચાને માટે એવું જ્ઞાન જાડું અગત્યનું થઈ પડે છે. બચ્ચાને અકસમાત તો થાય છેજ માટે એવું જ્ઞાન એક સ્ત્રીએ જરૂર અખત્યાર કરવું.

અકસમાતની વખતે, પોતાના ઉપાયો જાડું અસરમારક અને સતોવ-કાગક નિવડે તે માટે નિચત્રી બામનોપર ધ્યાન આપવું જાડું જરૂરનું છે.

(૧) શાત, દ્રઢ અને સ્થાવર મહેવાની મોશેસ કરવી, અને કોઈ પણ ઉપાયો અજમાવો તે વખતે શુ કરવાને હંડો છે. તે રીતે મનને એકસ રાખજો. એક ઉપાર અજમાવાનો ઇરાદો કોષિ કે ચાતિથી અને દ્રઢપણે તે વિચારપર અમલ કરવો અને આશુચાશુના સુચવે તેપર ધ્યાન નહિ આપવું, જેથી મોડું નહિ થાય અને ઇન્ન થપલાનું હુ અ વધે નહિ.

(૨) તે દરદીને આરાધય મળે તેવી જમાપર મુકવો અને ખરશ પર મીધો જુવાવો, પણ એમ કરવાથી જો હમ લેતા મુશકેરી માલમ પડે તો માથાનો બામ જરા હંચકવો.

(૩) ગાના, છતીના અને કમરના કપડા હીલા કરી નાખવા.

(૪) જે દરદીનું ચરીર ઠંડુ થઈ ગયું હોય તો ધાનળી આલકવી અને દિલમા મન્થી હાપન કરવા આખા ચરીરની ચામડી મસગવી પણ જો જાડું લોહી વહેવાથી ચરીર ઠંડુ થઈ ગયું હોય તો ધાનળી આલકવી માત્ર આરાધય આપવી ગરમી આપનાર કાંઈ પિણુ આપવું.

(૫) જ્યારે દરદી વાદન ચાડીને સુસ્ત અથવા લોથ થઈ ગયે હોય અથવા તો વીસ મિનિટથી વધુ વાર બેશુદ્ધ દાલતમા રલો હોય તોજ થોડું જલ્લદ પીણુ (જેવું કે દાર નિગેરે) આપવું તેમ જ વળી જાડું જ થોડા મમાણુમા આપવું.

જખમ અથવા કાપમાંથી લોહીનું વહેવું બંધ કરવાનો ઉપાય.

નાના જખમોનો પણ જરાજર રીતે ઉપાય કરવામાં નહિ આવે તો વારંવાર ધણું ગંભીર પરિણામ ઉપજવે છે. ગમે તેવો નાનો જખમ હોય તો પણ તેનો સારો ઉપાય કરવો જરૂરનો છે. તે જખમને જે ગરમ પાણી મળે તો તેથી સારી ઝીને ધોવો. જે ગરમ પાણી મળી ન શકે તો ઠંડા પાણીને જખમ ઉપર થોડો વખત વેહેવા દેવું; પછી તે ધાને ચણના કપડાથી સારી રીતે નુછી નાખવો. એવી રીતે ધોવાથી ધ્રુજ અથવા કાંઈ પણ છવજનું માપર પડ્યા હોય તે નિકળી જાય છે. જે ધ્રુજ અથવા ઉડતા રોગનાં જતુઓ ધામાં રહી ગયાં હોય તો વારંવાર ધણું નુકસાનકારક નીવડે છે. પછી ધાની દિનારીઓને દાખીને સાથે મેળવીને ટાઇટ કટકા બાંધવો.

જે જખમ ઘણા મોટા તથા ગંભીર પ્રકારનો હોય તો તેની વધુ સંભાલથી ઉપાય કરવાની જરૂર છે. માનવીનાં જઠનની અંદર ત્રણ જાતનાં લોહી રહેવાનાં ભાગો રહે છે. (Blood-vessels) (૧) ધોરી નસો. (Arteries) (૨) સાધારણ નસો. (Veins) (૩) દોરા જેવી અને કેટલીક વખત આખે ન દીસે એવી નસો. (Capillaries). (Arteries) ધોરી નસો પણ ખર (Veins) સાધારણ નસો કરતાં માસથી ઢંકાયેલી હોય છે, અને સાધારણ રીતે જે પણ નસો આપણને આમડીમાંથી દીસે છે તે ધોરી નસો નહિ પણ સાધારણ નસો હોય છે. આ ત્રણે જાતની નસોમા વહેતું લોહી જુદા જુદા પ્રકારનો રંગ ધરાવે છે; ધોરી નસમા વહેતું લોહી ચળકતા લાલ રંગનું હોય છે. સાધારણ નસોમાનું લોહી ઘેરા લાલ રંગનું હોય છે, જ્યારે ખારીક નસોમાંનું લોહી ધોરી નસ અને સાધારણ નસોમા કરતાં લોહીની વચ્ચેનો રંગ ધરાવે છે.

લોહી જખમમાંથી કેવી રીતે વહે છે તથા કેવો રંગ ધરાવે છે તે ઉપરથી ક્યાંથી વહે છે તે સોધી કાઢવું સહેલું થઈ પડે છે.

એક ધોરી નસના જખમમાંથી ચળકતું લાલ લોહી ટુંવારાની માફક ધારમાં વહે છે. ધોરી નસમાંથી નિકળતી ધાર સીધી વહેતી નથી

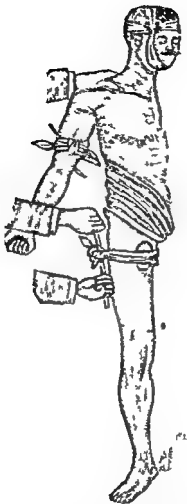
પણ ઉછાળા મારતી હોય છે, અ્યારે સાધારણ નસોમાંથી ઘેરું લોહી ધીમે વહે છે. એક (Capillary) ચાને અનિ બારીક નસમાંથી નિકળતું લોહી ધામાંથી ચોડું નિકલી બંધ પડે છે. સાધારણ રીતે જો આપણે હાથ કે બદનનો કોઈ પણ ભાગ છોલાયો હોય અને તેમાંથી ચોડું લોહી વહેતું હોય તો તે અતિ બારીક નસોનું જખમી થવું દેખાય છે.

ધણીક વખત કોઈ પણ જાતની નસમાંથી નિકળતું લોહી બરોમર રીતે દાગવાથી બંધ પડે છે. આ તબક્કે વાંચનારે અમારું જો કે લોહી (Veins) સાધારણ નસોમાંથી થકને (Heart) હેડામાં જાય છે તથા દેડામાંથી થકને (Arteries) ધોરી નસોમાં જાય થાય છે. ત્યારે જો ધોરી નસો અને સાધારણ નસો જખમી થઈ હોય તો બન્ને નસો આગળ જુદી જુદી રીતે પાટો બાંધવો જોઈએ.

જો એક સાધારણ નસ જખમી થઈ હોય, અને તે જખમ ઉપર સાધારણ જોર વાપર્યો છતાં પણ લોહી બંધ ન પડે તો પછી જ્યાં જખમ પડ્યો હોય ત્યાંથી નજદીક નીચેના ભાગપર ટાપટ પાટો બાંધવો. ધારો કે એક માણસનાં પગનાં ધુટણ આગળની સાધારણ નસ જખમી થઈ છે તો પછી જાંઘપર નહિ પણ જખમની જોમ બને તેમ નજદીક ટેકા ઉપર સીકડીને પાટો બાંધવો.

હવે જો એક ધોરી નસ, આગળ જતાની ગયા તે પ્રમાણે, જખમી થયેલી આવડે પડે તો જખમની નજદીકના ઉપરના ભાગપર ટાપટ પાટો બાંધવો. ધારો કે પેલાંજ માણસની ધુટણ આગળની સાધારણ નસ નહિ પણ ધોરી નસ જખમી થઈ છે તો તેના જખમની જોમ બને તેમ નજદીકનાં જાંઘ ઉપર પાટો બાંધવો.

જો બદનની બાહરના ભાગમાંથી લોહી વહેતું હોય તો જખમ ઉપર ધીમેથી દાગવું અને તે જખમી ભાગને બદનની સપાટીથી ઉપર કરવો. જો જખમ પગમાં થયો હોય તો દરદીને ચનો સુવાડી તેનો પગ ઉચકાવવો. જો જખમ નાનો હોય તો આંગળાંથી અથવા જો મોટો હોય તો રૂમાલ અથવા એપીજ નરમ ચીજથી દબાવેલી દબવો.



સમજ માટે જુઓ પાનું ૪૧૫.

આ ચીત્ર ધોરી નસ (artery) ફાલી હોય તેનું છે.

૧. માથાની ધોરી નસ જોખમાઈ હોય તો આ પ્રમાણે નસ દબવી.
૨. હાથની ધોરી નસ ફાળી હોય તો આમ પાટો બાંધવો.
૩. પગની ધોરી નસ ફાળી હોય તો આ રીતે પાટો બાંધવો.

એમ કરવા છતાં પણ જો લોહી વહેતું બંધ ન પડે તો પછી રૂમાલને
ગાંઠ વાળી તેમાં એક લાકડી ખોરીને બને તેટલા વળ આપીને જો
ધોરી નસ જખમી થઇ હોય તો જખમની ઉપર તથા સાધારણ નસ
જખમ પામી હોય તો જખમની નીચે બાંધવો.

માથાની ખોપરીનું જખમી થવું.

જો માથાની ખોપરી જખમી થઇ હોય અને લોહી નિકળતું હોય
તો તે જખમ ઉપર કપડાંનો કટકો અથવા રૂમાલ દાખવાથી લોહી બંધ થશે,
અહીં અથવા તો ઇંતમાંથી લોહી નિકળતું હોય તો તે પણ ઉપલી
રીતે બંધ પડશે.

દરદી ભાગમાંથી લોહી વહેતું કેમ બંધ કરવું ?

જો પાડું, મોટા કુદલા અથવા એવાજ દરદમાંથી લોહી બહુ વહેતું
હોય તો (. Styptic pencil) “ સ્ટીપ્ટીક પુન્ડ ” થી બંધ કરવું. એ
“ સ્ટીપ્ટીક પુન્ડ ” નીચે પ્રમાણે બનાવવું. :—

થોડું રૂ અથવા રૂડું કપડું લેવું અને તેને ફટકીનાં પાણીમાં ધણી દહાડા
લાગી થોડો વખત રાખીને પછી સુકવવું. એવી રીતે સુકવેલું રૂ અથવા રૂડું
પડું દરદી ભાગમાંથી વહેતું લોહી બંધ કરવામાં ઘણું ફત્તેહમંદ છે. જો
એવી રીતનું કપડું જરૂરી વખત ન મળે તો પછી રાજી અથવા ઉનના
પડાને પાણીમાં ભીંજવી જખમ ઉપર મજબુત બાંધવું.

Varicose Veins) પગનાં ટેટાં આગળની નસોનું ફાટવું.

જો માણસો ધણો ભાર ઉઠાડે છે તથા ગરીબાઈને લીધે બને તે કરતાં
ધારે આલે છે તે લોકોમાં પગના ટેટાંની નસો ધણી વખતે ફાટે છે. બ્યારે
પણ પગના ટેટાં ઉપરની નસો ફાટે ત્યારે દરદીને સુવશવી તેનો પગ
ઝીંચો કરાવવો તથા જખમી થયલા ભાગની નીચેના ભાગપર પાટો બાંધવો.

નસકોરી ફુટવી.

જો કાંઈ વાગવાથી અથવા તો કાંઈ પણ કારણથી નાકમાંથી લોહી
પડે તો નાક ઉપર ઠંડું પાણી તથા આમ્લસ ફેરવવું. કેટલાકો વારંવાર
નસકોરી ફુટવાથી પીડાય છે, અને બચ્ચાંઓમાં પણ નસકોરી ફુટવાની
વાત આપણે વારંવાર સાંભળ્યે છીએ. એવી વખતે દરદીને તેની પીઠપર

શાંતિથી સુવા દેવું અને આર્ષસનું પાણી તેની મરદનના પાછળા ભાગ ઉપર લગાડવું. તેના નાક ઉપર આધસના પાણીથી ભીજવેલું કપડું મુકવું. જો એમ કરવા છતાં પણ લોહી વહેવું ચાલુ રહે તો ખંજી દરદીના નાકની અદર સબાળથી 'સ્તીપતીક વુલ' નું કપડું દોરી વડે બાંધી દાખલ કરવું.

લોહી સાથની ઓકારી.

જો એક માણસ લોહી ઓકે તો તે કચેળના નામુર અથવા ખદીની નિસાની છે. એવી વખતે દરદીને બને તેટલું શાંત રાખવું, અને કાષ્ઠ પણ કારણે બોલવા દેવું નહિ. જો એમ નહીં થાય તો મોટા જવાબાં ચોખ્ખી, તાજી હવા દમમા લેવા દેવી તથા આધસ પાણી અથવા દુધ ને આધસ પિવાડવું. જો વધું લોહી ઓકે તો છાતી ઉપર ભીજવેલો કુવાલ પાથરવો અને જો લોહી ફેફસાની કાષ્ઠ નસ ફાટવાથી નિકળતું હોય તો ત્રણ અમથા તરપીનતાઈન એ બાટલી ઉકળતા પાણી સાથે મેળવવું અને તેનો બાફ દરદીને લેવા દેવો. એ બાફ લીધાથી લોહી પડતું ટુરત બંધ થશે.

ફેટલીકવાર લોહી જવાથી માણસ નમળું થઈ જાય છે અને કાષ્ઠવાર ખેશુદ્ધ પણ થાય છે. તે વખતે ખીવાનું કાષ્ઠ કારણ નથી, કારણ દરદીને એ રીતે શાંતિ મળ્યાથી લોહી જોસમાં ફરતું નથી અને તેથી જખમી થયેલા ભાગ ઉપર લોહી બંધાય જાય છે. તોપણ જો જખમી થયેલ માણસ વધારે નમળું થયું હોય અથવા તો વધુ વખત ખેશુદ્ધ રહે તો શુદ્ધિ તથા શક્તિ લાવવાના ઉપાય કામે લગાડવા. (Aconitum crude tincture) એમનીતમ નામની દવાના ૨ ટીપાં એક અરધા ગવોસ પાણીમાં નાખી, તેમાંનો એક એક અમથો દર પાનિસ મિનિટ (જેવો કેસ હોય તે પ્રમાણે) આપવો, જેથી લોહી છાતીમાંથી યા ખીજા અદરના અવયવમાં બહાર મ્હો યા પેટને રસે પડતું નરમ પડી જશે.

ટુરત વેળાના ઉપાયોનો કોઠો.

જખમમાંથી લોહી વહેવું બંધ કરવાની રીત.

સાધારણ નસ ફાટે ત્યારે કાણું ધીસે વહેવું લોહી નિકળે.

હારી નસ ફાટે ત્યારે લાલ, ચળકતું કુવારાની માફક ઉડતું
લોહી વહે છે.

જખમી થયેલો ભાગ,

પાતો ખાંધવાની જગા.

કપાળ, માંચાની કોઇ પણ બાજુ,
હાંખ, ગાલ અથવા સરીરના કોઇ
જુ ગોળ ભાગ ઉપરનો જખમ.

પાટાનો વચલો ભાગ જખમ
ઉપર રહે તેમ પાટો ખાંધીને તે
ભાગ ઉપર વિંટાળી જખમની
ઉપર ગાંઠ વાળવો.

બદનના કોઇ પણ ભાગની સાધા-
ણ નસ (vein) નો જખમ.

જખમી થયેલા ભાગ ઉપર તેમજ
જખમની નીચે મીકડીને પાટો
ખાંધવો. જો એક પાટાથી લોહી
બંધ ન થાય તો તેથી જરા નીચે
બીજો પાટો ખાંધવો.

બદનના કોઇ પણ ભાગની ધોરી
નસ (artery) નો જખમ.

જખમી થયેલા ભાગપર તેમજ
જખમની ઉપરના ભાગપર પાટો
ખાંધવો. જો લોહી વહેતું કમતી ન
થાય તો બેથી ત્રણ પાટા એકેકથી
જરા ઉપર ખાંધવા.

પગની ધોરી નસ (artery)
નો જખમ.

જખમની ઉપર તેમજ જાંઘ
(thigh) ના વચળા ભાગપર,
તેમજ કાતરા આગળ તેમજ ગુંઠ-
ણની નીચે પાટો ખાંધવો. પગ
સરીરની મપાટીથી ઉંચો રાખવો.

હાથની ધોરી નસ (artery)
નો જખમ.

નાડી (pulse) ઉપર, જખમ
ઉપર, તેમજ હાથની બાજુના વચળા
ભાગ ઉપર, પાટો ખાંધવો. હાથ
ઉંચો રાખવો.

પગ અથવા હાથની સાધારણ
નસ (vein) નો જખમ.

પગ અથવા હાથ શરીરની સપા-
તીથી નીચે રાખવો, અને જખમથી
બે કે ત્રણ ઇંચ નીચે પાટો ખાંધવો.

પગ અથવા હાથની ધોરી નસ
(artery) નો જખમ.

પગ અથવા હાથ શરીરની સપા-
તીથી ઉંચો રાખવો અને જખમની
બે કે ત્રણ ઇંચ ઉંચે પાટો ખાંધવો.

સુચના.

જ્યારે પણ હોલી વહેણ હોય ને આપણને ધમરાટમા બરોબર માત્રમ ન પડે કે ઘોરી નમ કાગી હિં કે સાધારણ નસ જખમી થઈ છે, ત્યારે દઢાપણુ બરેસો રસનો એજ છે કે બને જખમી થયા હોય તેમ ઇલાજ કરવા ખુદ તે જખમની ઉપર પાટો બાધવા કદી પણ વિસરતુ નહિ, તેમજ જખમની ઉપર તેમજ જખમની નીચે પાટાએ બાધવા.

દાઝી જવાનો ઉપાય.

આતદ અથવા તો ગરમ નકર પદાર્થના સમાગમથી માણસની આમડી તથા માસ બળે છે. બળવાથી થયેલા જખમ તે ભાગ ટેલો વખત ગરમ ચીજ સાથે સમાગમમા નહે છે તથા તે ચીજ ટેલની ગરમ છે તે ઉપર આધાર ગણે છે. બળી ગયેલા ભાગ માત્ર લાલ દખને રહે છે અથવા તો આમડી તથા માસ તદ્દન બળી જાય છે. ટેનીક વખત ગરમ પ્રવાહી પડવાથી પણ આમડી તથા માસ બળે છે સાધારણ રીતે, ગરમ પાણીથી થયવા જખમ કરતા ગરમ દુધ તથા તેલથી થયવા જખમો સામ્ય થતા બહુ વાર લાગે છે તથા વધારે બહીર પ્રકારના હોય છે. ગરમ પ્રવાહીથી થયેલી એક દ્રવ્ય નેટલી જગા ઉપરની બહીર ઇજા, પાચ દ્રવ્ય નેટલી જગા ઉપર સાધારણ ઇજા નેટલી બધ બરેલી હોય છે. જો ગરમ નકર પદાર્થ અથવા તો પ્રવાહીની અસરથી દાગેલા ભાગપર ધા પડ્યો ન હોય તો (Washing Soap) વોશિંગ સોપના ધુમ પાણીથી ધોવો. બીજા જે ઉપાય દાઝી ગયા વખતે સેવાની જરૂર છે તે—

(૧) ઇજા પામેલા ભાગ ઉપર હવા લાગતી અટકાવવાને માટે અલસીનું અથવા મીઠું તેજ રેડતુ જરૂરું ■

(૨) ઇજા પામેલા ભાગ ઉપરથી સાવચેતીથી સધળા કપડા કાઢવા જો કપડું જખમ ઉપર વળગી ગયું હોય તો આસપાસથી કપડું કાપી વળગેલાં કપડા ઉપર તેજ રેડતુ પણ તે કપડું કાઢી નાખવાની કોશિશ કરવી નહિ.

(૩) થોડો રૂ, અળસી અથવા તેા સ્વચ્છ મીઠાં તેળમાં બીજવીને જખમી ભાગ ઉપર લગાડવું અને એ રીતે વારંવાર લગાડવાની સલાહ લેવી. (Carron Oil) 'કેરન ઑઇલ' કે જે સરખે ભાગે (lime-water) ચુનાનું પાણી તથા (linseed oil) અળસીનું તેલ બેળીને બનાવવામાં આવે છે તે કાંઈ પણ રીતે બળી ગયલા ભાગ ઉપર ઘણું ફાયદાકારક છે. બળી ગયલા ભાગ ઉપર અળસી, સેલેડ, બદામ, દોઢી, એવી વનરપતીનું તેળ વાપરવું, પણ ખનિજ તેલ જેવું કે (paraffine) "પેરેફીન" અથવા (naphtha) ગ્લાસબેટ કદી પણ વાપરવું નહિ.

હિંદુસ્થાનની સ્ત્રીઓનો પોષાક ગરમીની રૂતુને લીધે જલદીથી બડકો લઇ ઉઠે એવા હોય છે. જ્યારે પણ કપડાં બડકો લઇ ઉઠે ત્યારે અમયસુચકતા વાપરવી અતિ અગત્યની છે. યાદ રાખવું કે જેમ હવા જરતી જથામાં મળે તેમ બળતુ વધવા માંડે છે, તેથી કરીને એક બળતાં માણસ અથવા તેની આસપાસનાઓએ જે પેહેલી ચીજ કરવાની છે તે એ છે જે બળતી ચીજ તરફ આવતો હવાનો જથો ઓછો કરવો. એવી વખતે બળતુ માણસ ગભરાઇને દોડવા માંડે છે અને તેથી કરીને મૂર્ખાઈથી મદદ મેળવવાને બદલે પોતાના શરીરને વધારે ગભીર ઈજા પહોંચાડે છે. એવી વખતે જમીન ઉપર ગબડવા માંડવું તથા ધાબળી અથવા એવી કાંઈ ચીજ ઓઢી લેવી. ગરમ પ્રવાહી અથવા નક્કર પદાર્થથી દાઝી ગયલા માણસને ચાહ, કાશી, કોકો એવુંજ કાંઈ પીણું ગરમ ગરમ પીવા આપવું.

જાનવરોનું દરડવું.

ખીલાડા તથા કુતરાં જેવાં તિક્ષણ દાંત ધરાવનારાં જાનવરો, કેટલીક વખત માંસમાં નાકું પાડે છે, માંસ ચીરી નાખે છે, અથવા ગામડીયા (abrasions) યાને ઘસારો પાડે છે. જ્યારે કાંઈ જાનવરે કરડિયું હોય અને ઘણી વેદના થતી હોય, તે વખતે ગરમ રોક્ક અથવા પોતલીસ ઘણી હથેલીથી ચઢાવે છે. કુતરાંનાં દરડાને માટે લોકોમાં ખોટો ગભરાટ છે, કારણ કે જ્યાં સુધી કરડનાર કુતરો

પોતે (hydrophobia) 'હડકવાથી ધીમતો ન હોય ત્યાં સુધી તેના ઠરકવાથી કાંઈ પણ જીવ જીવી ઇજા થતી નથી.

સલામતીને ખાતર કરડેલો ભાગ બાળો નાખવો જોઈએ. જે બને તો તુરત ઠંડા પાણીથી કરડેલો ભાગ ઘોષ નાખી તેમાં 'કારબો-લીક એસીડ' યોડી નરમ બનાવીને નાખવી.

સાંપનો ડંખ.

હિંદુસ્થાનમાં જોકે ૨૦૦ જાતના સાંપ મળી આવે છે, તોપણ માત્ર ૩૦ જાતના સાંપ ઝેરી હોય છે. જ્યારે સાંપનાં કરડવાથી જો બે દાંતનાં સાંપ દીમે તો ધારતું કે સાંપ ઝેરી છે, પણ જો બેથી વધારે દાંતનો સાપ માલમ પડે તો હમેશાં જાણતું કે સાપ ઝેરી નથી. સાંપના ડંખને માટે ઘણા ઉપાયો ફરમાવવામાં આવે છે, પણ નીચેના ઉપાય વધારે કારગત લાગશે.—

જેમ બને તેમ જલદી સાંપે કરડેલા ભાગથી થોડે ઉપર એક ટોરી મજબુત રીતે બાંધવી કે જ્યાં કરી ઝેર સાથે બેળામડું લોહી હેડાં તરફ જાય નહિ. પછી ડંખ મારેલા ભાગને એક નાનાં હાથીઆરથી કાપ મુકવે. ને બને તેટલું લોહી ચુસી લીધેલું ઘણું ફાયદો કરશે; પણ ચુસનારે સંભાળ રાખવી કે તેનાં જડખાં તથા હોઠમાં કરો પણુ ધસારો હોય નહિ. સાંપના ઝેરમાં એવી ખુબી છે કે જ્યાં સુધી તે માણસના લોહી સાથે મળી જતું નથી ત્યાં સુધી કોઈપણ રીતે માણસને ઇજા પમાડતું નથી. સાંપનું ઝેર કદીને જો પીવામાં આવે તોપણ તેથી તે પીનારને તેથી ઇજા થઈ શકતી નથી. બને તેટલું લોહી ચુસી કાઢ્યા પછી થોડું (Liquor Ammonia) 'લીકર એમોનીયા' તે જખ-મમાં રેડતું તથા નીચે પ્રમાણે તેજ દવા વખત ખોયા વગર પાણીમાં બેળી આપવી:—

ગોઠાં માણસને ૩૫ ટીપાં પાણીમાં

૧૨ થી ૧૫ વરસનાં બચ્ચાંને	૨૦ થી ૨૫	„	„
૮ „ ૧૨	„ ૧૫	„ ૨૦	„ „
૪ „ ૮	„ ૧૦	„ ૧૫	„ „
૪ વરસ સુધીના	„ ૩	„ ૧૦	„ „

જો સાપે કરડેલા માણસનું માથું ઘુમવું હોય અથવા ભારી લાગવું હોય તો ઉપર જણાવેલી દવા ઉપર જણાવ્યા મારફત ઉમરનાં પ્રમાણમાં દર ૧૨ મિનિટે જ્યાં સુધી માથું નરમ પડે ત્યાં સુધી આપવું. માથું નરમ પડ્યા પછી પણ જ્યાં સુધી ઝેરની દરેક નિશાની નાબુદ થાય નહિ ત્યાં સુધી આ દવા ૪ કલાકે લેવી ચાલુ રાખવી.

જો કાબરો જેવાં સાંપ, કે જેનું ઝેર તાત્કાલિક મરણ નીપજવે છે, તેવા સાંપે કરડ્યો હોય તો તે માણસને ઉપર જણાવ્યા કરતાં થોડા પ્રમાણમાં વધુ (Liquor Ammoniac) 'લીકર એમોનીયા' વારંવાર આપવું. જો 'કુરસા' જતનાં કાઠ ઝેરી સાપે કરડ્યો હોય તો તે માણસને દિવસમાં ત્રણ વાર ૨૦ ટીપાં ઉપથી દવાનાં આપવા, પણ જો ઝેર વધારે ચઢવા માંડે તો ખત્રીત દવાનો ભાગ વધારી વખતે વખતે આપવી.

'લીકર એમોનીયા' ઉપર જણાવેલા પ્રમાણ તથા વખત પ્રમાણે કરડેલ માણસ મોતની ધડીપર હોય ત્યાં તુલીક પણ આપવું. ઘણીક વાર એવું બને છે કે એવી વખતે પણ 'લીકર એમોનીયા' ફોતેહમંદ નિવડે છે. જો સાપનો ડંબો માણસ સઘળી સંભાળ લીધા છતાં પણ લીકર એમોનીયાથી સાંજે ન આવે તો પછી હજી એવી એક પણ દવા શોધી કાઢવામાં આવી નથી કે જેથી તેને કાયદો આવે.

જો વખતે સરકો પીવામાં ખુબ આપ્યો હોય અને પાપર નાખ્યો હોય તોપણ ઝેર ચઢતું નથી. બને એટલો ઘાડો તે માણસને પાવો કારણ તેથી ઝેર વધુ ચઢતું અટકશે.

વીછીના ડંખનો ઉપાય.

વીછીનો ડંખ સાધારણ રીતે ભય ભરેલો હોતો નથી. જો કરડેલ માણસ તનદુરસ્ત હાલતમાં ન હોય તો વીછીનો ડંખ થોડો ધન્ય કરે ખરો. એવી વખતે (opium) અશીણની આલી પોલતીસ ઘણી કાયદાકારક છે.

કોનખલ્લુરાના ડંખનો પણ વીંછીના ડંખની માફક ઉપાય કરવો.
ભમરા અથવા મધમાખીનાં ડંખનો ઉપાય.

જો ભમરા અથવા મધમાખીએ કોઈને કરડ્યો હોય તો સંભા-
લથી તેને ડંખ બાહર ખેંચી કાઢવો અને પછી ડંખેલા ભાગ ઉપર
'લીકર એમેનીયા' લગાડવું.

મચ્છર, મધમાખ, ભમરા એવાંજ જનવરોના સાધારણ ડંખ ઉપર
સાણુ, તેલ અથવા ગલીસરીન લગાડવાથી પણ ફાયદો થાય છે. ડંખ કાઢી
નાખવા પછી એક મોટી કુચીનું નાકું પણ જો જોરથી ડંખેલા ભાગ ઉપર
ઘસવામાં આવ્યું હોય તોપણ ફાયદો થાય છે.

બેશુદ્ધિના ઉપાય.

એક માણસ બ્યારે બેશુદ્ધ થઈ જાય છે ત્યારે શું ઉપાયો લેવા તે
જાણવું અગત્યનું છે. નીચલા ૬ નિયમો ઉપર જો એવી વખતે અમલ
કરવામાં આવે તો ફાયદો થશે :—

(૧) બેશુદ્ધ થયલા માણસને ચોા, માથાં હેઠળ તકિયા વગર
ચુવાડવો. જો બની શકે તો છેલ્લી રીતે ચુવાડવો કે જોઈ કરીને તેનું
માથું સરીરની સપાટીથી નીચે રહે.

(૨) તે માણસના કપડાં લીધાં કરવાં; મુખ્ય કરીને ગરદન, છાતી
તથા કમર ઉપરનાં.

(૩) જો બેશુદ્ધ થયેલું માણસ આતંકબેદરામ, નાટકઘાળા,
એવી મેલો ગરદીવાળી જગ્યાએ હોય તો તેને તુરત એખી હવા આવે એવી
જગ્યાએ લઈ જવો.

(૪) તેના નાક નળદીક, (Smelling Salt) 'સ્મૅલિંગ
સોલ્ટ' કાઢી, લગણુ અથવા 'જેનયોલ' જેવી જલ્દત ચીજો ધરવી.

(૫) ડંકું પાણી તેનાં એદરા ઉપર છાંટવું. તેટલું જાણું પણ જો
શુદ્ધિમાં ન આવે તો પછી છાતી ઉપર પાણી છાંટવું. એક બીના કુવાસથી
છાતી ઉપર ધીમે ધીમે ફટકા લગાવવા.

(૬) શુદ્ધિમાં આવ્યા પછી તે માથુસને કાંઈ ગરમ તથા શક્તિવાળું પીણું આપવું.

જ્યારે એક મેથુદ્ધ માથુસ તાણતોડ કરતો હોય ત્યારે તેના માથા ઉપર ઠંડા-પાણીનો કટકો રાખવો અગત્યનો છે તથા દાક્ટરની મદદ મેળવવી સલાહકારક છે. આવી વખત અજ્ઞાન પણ સારી નિષ્ઠાવાળાં સગાઓ તેને ભચડીને કાંઈ પણ પીણું તેના મોઢામાં રેડે છે. એમ કરવું વારંવાર અતિ નુકસાનકારક પરિણામ ઉપજાવે છે.

ઉપદ્યુ.

બાળકોને જ્યારે ઉપદ્યુ થાય છે ત્યારે આસપાસનાઓએ તુરત ઉપાય કરવા જોઈએ. જો બાળક મજબુત બાંધાતું હોય તો તેને ગરમ પાણીના ટબમાં બેસાડવું તથા માથા ઉપર જીની ફેલેનલનો કટકો મુકવો. જો બાલક નબળા બાંધાતું હોય તો તેને ગરમ પાણીમાં ન બેસાડતાં તેનાં શરીર ઉપર (blanket bath) ગરમ પાણીથી ભીંજવેલી ધાબળાઓ ઢાંકવી.

હુ લાગવી.

હિંદુસ્થાન જેવા ગરમ દેશમાં (Sun-stroke) હુ લાગવાનું ઘણું સાધારણ દરદ થઈ પડ્યું છે. હુ બે જાતની આવે છે. એક (Sun-stroke) સુરજના તદ્દક્ષની હુ લાગવી તે તથા બીજી (heat-stroke) ગરમીની હુ લાગવી. તડકાંની હુ એક માથુસને અજાણતાં તડકાંમાં ફર્યાદી લાગુ પડે છે, કે જ્યારે ગરમીની હુ ગરમીની મોસમમાં રાતને વખતે લાગુ પડે છે. જો તડકામાં ફરતી વખતે માથું તથા ગરદનની પછવાડેનો ભાગ સારી રીતે ઢાંકેલો હોય તો તડકાંની હુ લાગવાનો ધણો સંભવ રહેતો નથી ; પણ ગરમીની હુ એટલી સહેલાઈથી અટકાવી શકાતી નથી. તે અટકાવવાને માટે ચોખ્ખી હવાની આવજાવ થાય તથા સુવાનો ઝોરડો ગીચ ન રહે એવી સાવચેતી રાખવી અગત્યની છે. તડકા તથા ગરમીની હુ અટકાવવી હોય તો ફરી પીણું જેવું કે અરીસુ, દાર તથા બીડી પીવી નહિ તેમજ ખાદ્યા પછી તરતજ સૂવું નહિ.

જ્યારે તડકાં યા ગરમીની હું લાગેલી માલમ પડે ત્યારે તે માણસને:—

(૧) એક અધારા ઓરડામાં અથવા ઠંડી હાંપડાવાળી જગોએ લઈ જવો.

(૨) દીલપરનાં સઘલાં કપડાં કાઢી નાખી તેને માથું ઉંચું રાખી ચતો ચુવાડવો.

(૩) ચતો ચુવાડી તેના માથાં, છાતી તથા જરડા ઉપર ઠંડું પાણી જ્યાં સુધી શુદ્ધિમાં આવે ત્યાં સુધી, તથા ઠાકટર આવી પહોંચે ત્યાં તલક, રેડવાતું ચાણુ રાખવું.

(૪) જેમ બને તેમ સાંતિમાં રાખવું.

ઝેર ખાણું.

એ એક ઘણી અફસોસકારક ખીના છે કે, ઠંડાડી અને ઠંડંગી કેળવણીને લીધે મૂખ્ય કરીને હાલના પારસી છોકરા તથા છોકરીઓ જરાક પથુ દુઃખને લીધે આપઘાતનો મદા ખાપી અને જખ્ખન શુન્દા કરે છે. આપઘાત યતો અટકાવવો એ તો તેની અર તેમજ ખીજ રીતની કેળવણી ઉપર આધાર રાખે છે, પથુ એક માણસે જીવથી યા ખુશીથી ઝેર લીધું હોય તેના ઠાકટર આખ્યા પહેલાં કેવી રીતે ઉપાય કરવા તે જાણવું અગત્યનું છે, અને તે જાણવાની કોશિશ કરવાની દરેક મરદ તેમજ સ્ત્રીની ફરજ છે. તે ફરજ ન બજાવ્યે તો આપણે Sin of Omission ને કરવું જોઈએ તે ન કરવાના શુન્દાને પાત્ર છીએ. બધી રીતના ઝેરા કેવી અસર કરે છે તે વિગતવાર આ નાની ચોપડીમાં દર્શાવવું અશક્ય છે, પથુ એક વિદ્વાન ડૉક્ટરનો નિયતો કોઠો ધટતા ફેરફાર સાથ આપ્યો છે, તેનો અભ્યાસ કીધેલો જરૂરી વખતે ઘણો ઉપયોગી થઈ પડશે:—

ઝેરો.

(Oxalic) ઓક્ઝેલીક, (Tar-
taric) તારતેરીક, (Acetic)
એસેટીક.

દારૂ.

ખારો. (Potash) પોટેશ,
(Soda) સોડા, (Ammonia)
એમોનીયા વિગેરે.

ફતકહી.

(Arsenic) આરસેનીક.

તાંબુ. (Verdigris);
(Blue Vitriol) મેરથુથુ તથા
કલક વગરનાં વાસણુનો કાટ.

(Gases) ગેસો. (Coal
Gas) કોલ ગેસ ; (Carbonic
Acid Gas) કાર્બોનીક એસીડ
ગેસ.

(Iron) લોખંડ.

ઉપાયો.

ભીંતનો ચુનો અથવા (Magnesia)
પાણી સાથે મેળવી પુરતા જ્વડામાં
આપવું. (Soda) સોડા (Potash)
પોટેશ, એવા ખારો બિલકુલ આપવા
નહિ.

૩૦ ઝિન (Sulphate of
zinc) મલફેટ ઓફ ઝીંક અથવા
રાખનું પાણી, આપી વોમીટ કરાવવું.
તથા માથુ ઠંડું રાખવું. ગળાં આગ-
ળના કપમાં દીસા કરવા.

સરદા અને પાણી સરખે ભાગે
લીંબુનો રસ તેળ.

(Soda) સોડા, (Ammonia)
એમોનીયા.

તેલ, અને ચુનાનું પાણી, પાણીમાં
કોલસો, લોખંડનો કાટ ગોળના સીરા
સાથે ; કચુર અથવા ' એમોનીયા '

બને તેટલી ઇંડાંની સફેતી, દુધ,
ખારો અને પાણી, સ્નાન કરાવી.

સ્વચ્છ દવા; ગરમ પીણું.

(Soda) સોડા તથા (Am-
monia) એમોનીયા.

જ્યારે તરફાં યા ગરમીની હુ લાગેલી માલમ પડે ત્યારે તે માથુસને:—

(૧) એક અધારા ઓરડામાં અથવા ઠંડી છાંયડાવાળી જગોએ લઈ જવો.

(૨) દીલપરનાં સપલાં કપડાં ઠાઠી નાખી તેને માથુ' ઉપર રાખી ચતો સુવાડવે.

(૩) ચતો સુવાડી તેના માથાં, છાતી તથા જરડા ઉપર ઠંડુ' પાણી જ્યાં સુધી શુદ્ધિમાં આવે ત્યાં સુધી, તથા ડાકટર આવી પહોંચે ત્યાં તલક, રેડવાતું ચાથુ રાખવું.

(૪) જેમ જને તેમ શાંતિમાં રાખવું.

(Sunstroke) તડકાંની હુ લાગવી અને કોલેરા (Cholera) સિવાય—ની અસર એકદમ થતી નથી. ન્યારે પણ એક માણસ એકદમ વોમીટ કરવા, ઝાડો કરવા, તથા બેશુદ્ધ થવા માંડે, ત્યારે ભણ્ણુ' કે ઝેર ચહહયું' છે.

(૨) ઝેરની અસર ઘણું ખરું કાંઈ પણ ખાધા યા પિધા પછીજ માલમ પડે છે.

(૩) (Cholera) કોલેરાજ એક એવું દરદ છે, કે જે એકી વખતે સંખ્યાબંધ માણસને ઇત્ત પહોંચાડે છે. એક ઝેરી ખાણું ખાધા પછી બધા ખાનારાઓને સરખી અસર થવા માંડે છે.

હવે ઝેર ચહહયું' છે એવી ખાતરી કર્યા પછી આપણે જોવાનું કે તે ઝેર (Narcotic) યાને ઉંધ લાવનાર, (corrosive) યાને માંસ તથા ચામડી ખવાઈ નાખનાર કે (delirious) યાને બેભાન બનાવનાર' છે.

ઉંધ લાવનાર' ઝેર ઘણું ખરું અપીણુ, એક યા બીજી રીતે, ધરાવે છે. તેવી વખતે આંખની કીકીઓ તદ્દન ટાંચણીના માંથા જેટલી જણી થઈ જાય છે, તથા ઘોરવાનું શરૂ થાય છે, ચામડી ઘણી ગરમ થાય છે. એવી વખતે વોમીટ લાવનારી ચીજ આપ્યા વગર કદાચજ ઉલટી થાય છે.

ખવાઈ નાખનારાં ઝેરા હમેશાં મ્હોનાં તાળવાંની ચામડી તથા (Alimentary Canal) યાને ખોરાક જવાની નળીને તુકસાન કરે છે. એ રીતનું ઝેર ઘણીજ વેદના પેદા કરે છે.

બેભાન બનાવનાર' ઝેર લેવાથી ખુબ તરસ તથા પેટ તથા ગળામાં વેદના પેદા કરે છે. એ ઝેર વખતે પણ એક ઉત્તરી લાવનારી ચીજ લેવી અવશ્યની છે.

સાધારણ રીતે હરેક રીતનાં ઝેર લીધા પછી ઉત્તરી કરાવીને જીલ્લાજ આપવો જરૂરનો છે.

ન્યારે પણ કોઈ પણ રીતનું ઝેર ચહહયું' હોય ત્યારે નીચલી રીતે વર્તણું કાયદેમંદ છે :—

૧ ને ઝેર ખાધેનું માણસ ઉધાવાની માગે તો તેને કોઈ પણ રીતે સળગાવે રાખવો, ઉધાવા દેવો નહિ.

૨. ને ઝેર ખાધેનું માણસ અક્ષય તકડી કરે તો તેના માથા તથા ગેરો જાંઘર કંઠ પાણીનો છટકાવ કરવો.

૩ ને એસીડ (Acid) ના ઝેર ગળેલા માણસના મોંમાં છાગડા પડ્યા ન હોય તો તેને એકદમ ઉલ્લી લાવનારી ચીજ આપવી તથા ઈંડા, દુધ, અળસીનું તથા સાલીડ તેનું (બદામનું કદી પણ નહીં) ગળાવવું ત્યાર પછી સ્ત્રોગ ચાહ તથા કાશી આપવી.

૪. જ્યારે ઝેર લીધેલા માણસના મોંમાં છાગડા પડ્યા હોય ત્યારે ઉનડી લાવનારી ચીજ પાવી નહિ, પણ અને એટલું દુધ, તેલ, અથવા કાચા ઇંડા અને પાણી સાથે ભેળેતો આટો આપવો.

૫ ને (phosphorus) ફોસ્ફરસથી ઝેર ચઢ્યું હોય તો કદી પણ તેજ આપવું નહિ પણ વારંવાર (magnesia) મેગનીશીયા અને પાણી ભેળા આપવું.

આંખ, નાક, તથા કાનમાં ગંધ ચીજ ગઈ હોય તો શું કરવું ?

વારંવાર અને છે કે આગમાંથી નત્તા, અથવા તો રસ્તામાં ધુસાર થતા કાલસાની ઇણી કરવો તથા ધુળ આખમાં પડે છે અને તેથી ઘણી વેદના થાય છે એવી વખતે આખના પાપણુ ઉધાડીને રૂમાલના ઇંડાથી કરી તે ચીજ કાઢી નાખવી કાઢી નાખવા પછી પણ ને આખમાં વેદના થતી હોય તો આખમાં થોડું મીઠું અથવા સાલીડ તેલ નાખવું તોપણ ને વેદના થવી ચાનું રહે તો પછી કંઠ પાણીનો કટકો આખ ઉપર મુકવો.

કેટલીક વાર નાના બાળકે નાકમાં દાણા, અથવા પેનસીલના ઇણા કટકા ખોસી દે છે. તે કટકા જનતી સભાળે જે ચી કાઢવાને ને ન અને તેવું હોય તો દાક્ટરની સલાહ લેવી.

નાના જીવ જીવો, જેવા કે મચ્છર, માકડ, માખ, કાનમાં બરાઈ જેસે છે, તથા કેટલીક વાર જમ્યાઓ નાકની માકડજ દાણા તથા એનીજ નાની ચીજે કાનમાં ખોસી દે છે, તેવી વખતે તે સુધ્યા થા એવી અણીવાળી

સ્વસ્થતા કાઢવાની કોશેશ કરવી કહાપણુ બરી નથી. એવી વખતે કાનને
કારી રીતે પીચકારીથી ધોવો ને પછી તેમાં તેજ નાખવું. તેમ છતાં
પણુ જો બરાબથી ચીજ બાહેર ન નિકળે તો પછી દાક્ટર પાસે જવું. અગ્નિ
માણુસો એવી જણુસો તિક્ષણુ હથીયારોથી કાઢવા જાય છે અને ઘણીક
વાર કાનના નાગ્રુક (Drum) પડવાને ગંભીર પ્રકારની ધમ્મ પહોંચાડે છે.

(Apoplexy) માથે લોહી ચઢવું.

નીશાનીઓ.— માથે લોહી ચઢી જવાથી ઘણું ખરું લોહીયાર મા-
ણુસો પીડાય છે. માથે લોહી ચઢે છે ત્યારે તે માણુસ એકદમ બેભાન થઈ જાય
અને અતિ મુશકેલીથી દમ લેષ શકે છે; અને જ્યારે દમ લે છે ત્યારે (Snor-
ing) ધોરતો હોય એવો, અવાજ કાઢે છે. જ્યારે પણુ દમ બાહેર કાઢે છે
ત્યારે પેંપુડી ટુકતો હોય તેમ તેના ગાળ ટુકે છે. બેઉ આંખના ડોળા
તપાસતાં નાના મોટા માલમ પડે છે. જો તેના બેઉ હાથે ઉભા
કરવામાં આવે તો એક હાથ જરાક શુદ્ધિમાં હોય તેમ તે માણુસ ઉભો
રાખવાની કોશેશ કરતો હોય તેમ જણાયો, પણુ ખીજા હાથ ઉપર તેનો
કાણુ રહેશે નહિ, અને લકવો થયલા બાગની માફક પડી જશે. લેંદી
ચઢેલા માણુસને જાગૃત કરી શકાતો નથી. તેનો ચેહેરો લાલ થઈ જાય છે.

ઉપાય.—દરદીને બિછાના અથવા સોફા ઉપર માથું શરીરની સપા-
ટીથી ઉપર રહે તેમ સુવરાવવો. ગરદન આગળનાં કપડાં દીલાં કરવાં.
ગરમ પાણીની બાટલીઓ તથા ગરમ ફેસનલના કટકાઓથી હાથ અને
પગને ગરમ રાખવા, માથાને ખુબ ઠંડું રાખવું.

સુચના :—કોઈ પણુ ગરમી આપનારી દવા, અથવા ઉલટી કરાવ-
નારી ચીજ મ્હોવાટેથી આપવાની કોશેશ કરવી અતી નુકસાનકારક છે.

(Epilepsy) ફીફર.

નિશાનીઓ :—ફીફર, માથે લોહી ચઢી જવાની માફક એકદમ
થઈ આવે છે. ફીફરામાં ઘણું ખરું તે માણુસ એક ચીસ પાડી પડે છે,
હાથની મુઠી ચીવટ રીતે વાળે છે અને પોતાના પગોને અતિ જોરથી પેટ
નજદીક ખેંચે છે. તેનો ચેહેરો એકદમ રીંકો થઈ જાય છે, તથા મ્હોમાંથી

શીલુ મેઘ વખત લોહી સાથે બેળાપને નિકલે છે, ખુબ તામ્બીસ કરે છે, પણ યોડી મિનિટમા ઉડીને ચાલે છે, અથવા ભર ઉડમા પડે છે શીફર યવાના પછા કારણે હોય છે - નળગાધથી, ઘણા ગુરસે ધવાથી, અનીતિમાન છુદ્ગી ગુળરવાથી, તથા કેટલીકવાર એધે ઉતરતું પણ હોય છે. સ્ત્રીઓમાં ગર્ભમાં ખનન યવાથી પણ શીફર લાગુ પડે છે.

ઉપાય—કપડાં જે તાપત હોય તેા ગુરત ધીલા કરવા. કપાળ ઉપર સરકો લગાડવો અને જે માથુ ગરમ હોય તેા ચકુ ઓપડતુ પણ ચકુ પાખી પિવાડતુ નહિ. એથી હલ્લને ધળ ચાય છે. અને વધુ નુકસાન થાય છે. એક રમાલનો દુયો અથવા તેા નરમ બુચનો કુકડો દાતોની વચ્ચે મુકવો કે જેથી કરી જળાને ધળ નહિ પ્હોચે ખુશ્તી હવામાં દરદીને લઈ જવો અને તેને ગુરત નરમ બિખાના ઉપર સુવાડવો કે જેથી કરી તેના ચરીરને ધળ ચાય નહિ તેના હાથ પગ પકડવા નહિ પણ જેમ હીનવે તેમ હીલવવા દેવા ‘Kemp’s specific for Epilepsy’ ઘણી ઉપયોગી છે જોરાવર શીફર થતું હોય તેા જનતી ઉતાવળે તખીમી મદ લેરી જરૂરની છે.

હવે દારથી, શીફરાથી કે માથે લોહી ચઢવાથી માણસ બેમાન છે તે નીચલા કોઠા ઉપરથી માનમ પડશે —

માથે લોહી ચઢવું.	છાકટ થવું.	શીફર થવું.
એક આખનો ડોળો મોટા થવો તથા બીજો મંચાવો.	એક ડોળા સાધારણ કદના રહેવા.	એક ડોળા સરખી રીતે મોટા થવા.
સુદ્ધિમા નહિ.	સુદ્ધિમા હોય વા નહિ.	સુદ્ધિમા નહિ
દમ લેતા અવાજ કરવો અને મ્હોતુંકુમાતુ આખના ડોળા નિયમીત જગાએ પણ નાના મોટા દિસવા.	મ્હોમાથી દારનો વાસ આવવો.	કુરતી રીતે દમ લેવો. આખના ડોળા ઉપર ચઢી જવા તાસવીસ કરતી

ઉપતો કોઠા ઉપરથી તરત માનમ પડશે કે દરદીએ દાર પીધો છે, શીફરાથી પીધય છે, કે માથે લોહી ચઢી જવાથી બેમાન થયો છે

(Cholera) કોલેરા.

આ હપ્તેણુ દરદ એકાએક અથવા તો લાંબા વખત સુધી આડનેા
ાગ લાગુ પડીને ગલખેા કરે છે.

નિશાનીઓ :—એકથી તે દસ દિવસ સુધી કાંઈ પણ વેદના વગર
ારવાર આડ થવા. પછી પેટમાં ચીમટા તોડતા હોય એવું લાગવું,
િલટી કરવી, હાથ પગ તથા નાક ઠંડું થઈ જવું, તરસ લાગ્યા કરવી,
કાથે બધુ રંગ પકડવો, પીસાળ બધ થવી, એહેરો સુકાઈ, ચીમળાઈ જવો
અને અતિ બેચેની ઉત્પન્ન થવી.

ઉપાય :—દરદીને જેમ બને તેમ આઈસ પીવા તથા ખાવા છુટકા
રીને આપવુ ગ્રાઈ પણ નક્કર ખોરાક આપવો નહિ. બહુ પાણી પાવુ નહિ
(abdomen) પેટની હેઠના ભાગ ઉપર શેક કરવો તથા પોલતીસ મારવી.
હાથ તથા પગને ગરમ પાણીની બાટલીથી શેક કરવો. એરડીયાનો નાનો
જુલાબ આપવો અને તરતજ (Sal volatile) ‘ સાલ વોલેતાઇલ ’
નાં દસ ટીપા આપવાં. જરૂર પડે તો આરાસોતની કાજી ધણી
ઠડી બનાવીને પાવી. જો દરદી અતીનબળું પડી ગયું હોય તો પછવાડેને
રસ્તે વાઇન સાથે બેળીને (Liebig's Extract of Mutton or
Extract of Chicken) લીખીગના ગોસ્તનો અથવા પીલાનો રસ
આપવો ; પણ બનતા સુધી મ્હો વાટે ધણેજ જુજ ખોરાક આપવો.

જો કોલેરાના પહેલા તબક્કામાજ (Chlorodyne) ‘ ક્લોરો-
ડાઇન ’ લીધુ હોય તો દરદે ગભીર રૂપ પકડવાની ધાસતી રહેતી નથી.
(Kemp's Cholera Mixture) ‘ કેમ્પનું કોલેરા મીક્ષચર ’ પણ
ધણું ઉપયોગી છે. અને તો ‘ Cholera Belt ’ વાપરવો.

(Diarrhoea) વારંવાર ચેટ આવવાં.

નિશાનીઃ—વારંવાર પાણી જેવાં ચેટ આવવાં તથા પેટમાં ચુંચાંવું
અને વોમીટ થવું.

ઉપાય:—(Chlorodyne) ક્લોરોડાઇનનાં ૨૦ ટીપાં પાણીમાં
લેવાં તથા ઉલટી અટકાવવા દર કલાકે સોદા અને આઈસ પિવું.

(Dysentery) મરદો.

એ દરદ વરસાદની મોસમની સરઆતમાં ઉભરી નિકળે છે અને યુરોપીયનોમાં થયો ત્રાસ મર્યાવી રહે છે.

નિશાનીઓ :—ઉલ્લાટ થવો, પેટમાં દુખાવો ઝાડો થવો તથા ઝાડા સાથે સીમત તથા લોહી પડવું, થોડી તાર આવવી તથા પેટની નીચેના ભાગમાં અતિ દુખારો થવો.

ઉપાયો :—એકથી ચાર ચમચા ઝેરંડીયામાં ૧૦ થી ૧૫ ટીપાં (*Loudanum*) અરીજુનો અરક આપવો. સડથી સરસ ઉપાય તો એ છે કે (*Ispaghul Seeds*) ‘મરપગલનાં બીયાં,’ કે જે આપણા લોકો હાલુદમાં ખીએ છે, તે પાણીમાં બેળાને ઓઢાંમાં ઓઢાં એક કલાક રાખી આપવાં. જે સદેતો ‘Eno's Fruit Salt’ ‘ઇનોઝ ફ્રુટ સોલ્ટ’ ઠંડા પાણીમાં આપ્યો હોય તો ઉપયોગી છે.

(Choking) અતરસ જવી અથવા ગળામાં કાંઈ ચીજ ખુચી બેસવી.

કેટલીક વખત ખાતાં ખાતાં, વાવ કરતાં, ચા એકદમ હાં મ્હોમાં લીધેલો થુક (*alimentary canal*) ખેરાક જવાની નળ જવાને બદલે (*mind-pipe*) ધાસ લેવાની નળામાં ખુચી છે, એવી વખતે જે ખુચી બેઠેલી ચીજ તુરત કાઢવામાં ન ચ તો તે માથુસ બેશુધ્ધ થઈ જાય છે.

(Artificial Respiration) દમ બંધ થઇ ગયો હોય તો કેમ ચાલુ કરવો.

કટલી વખતે ચોકસ ઝેરો લીધા પછી અથવા પાણીમાં ડુબી જવા પછી માણસ બેશુદ્ધ ચઇ જાય છે : તેના ફેફસાં કુદરતે તેમી આપેલું કામ કરવાને ગોયા ના પાડે છે. તેવે સમયે બનાવટી રીતે તેના ફેફસાંને દમ લેવાને ચોકસ રીતે લલચાવવું, તે માણસની જીંદગી બચાવવાને માટે અગત્યનું છે.

જ્યારે એક માણસનો દમ હરકોઇ પ્રકારે બંધ થઈ ગયો હોય ત્યારે પેહેલું કરવાનું તે એ છે કે તેને ખુલ્લી હવામાં—ધણું કરીને, ધરતી બહાર—લઇ જવો અને તેનાં કપડાં ઢીલાં કરવાં—મુખ્ય કરીને છાતી પેટ તથા ગરદન આગળનાં; એક બીનો રૂમાલ તેની છાતી ઉપર મારવો ચાલુ રાખવો, અને તેનું મોઢો ઉઘાડવું કે જ્યોતી કરી તાજી હવા તેનાં ફેફસાંમાં દાખલ થાય. એમ કરવા છતાં પણ જો તે માણસ દમ લેવો ચાલુ ન કરે તો પછી (artificial respiration) ' આરતીશીયલ રેસ્પીરેશન, જે નીચે સમજાવવામાં આવશે, તે પ્રમાણે દમ ચાલુ કરવો.

જો માણસને પાણીમાંથી ડુબેલો બાહર કાઢવામાં આવ્યો હોય તો તેને બનતી ઉતાવળે સુકી જગા ઉપર લઈ જવો, અથવા દરિયામાં હોય તો ખોટમાં દુરત ઉપાડી લેવો. પછી તેની ગરદન તથા છાતી ઉપરનાં કપડાં ઢીલાં કરવાં. મોઢામાં કાંઈ પણ લીલ અથવા એવીજ ચીજો ગઇ હોય તો તે કાઢી તેને છાતી ઉપર ઉધો નાખી એક મિનિટવેર ઢીળવવો કે જ્યોતી કરી તેણે પાણી પીધું હોય તે ઝાડી કાઢે ; પછી તેને ચત્તો સુવાડી તેની જગ્યાન મોઢામાંથી જરા બાહર કાઢવી અને તે બાહર રાખવાને માટે એક દોરી તેની ઉપરથી લઇને હડપચી સાથે બાંધવી. પંજી નીચલી રીતે દમ ચલાવવો :—

દમ બંધ થયલાં માણસને ચત્તો સુવાડવો તથા તેનાં ખમાંની નીચે એક કંઠણ તકિયો અથવા તે ન મળે તો તેના તથા બીજા માણસોના કપડાંનો ડુવો બનાવીને સુકવો.

તે માણસનાં માથાં નજદીક ગ્રહણીએ પડવું અને તેના હાથો ધુંટીથી જરા નીચેથી જોરમાં પકડવા; પછી તે હાથોને હળવેથી માથાં ઉપર લાવી એકેકની ઉપર રાખવા. આવી રીતે બે પળ સુધી રાખી હાથોને છાતી નજદીક લઈ જઈ મજબુતીથી બે પળ વેર વાળવા, એ રીતે જ્યાં સુધી દમ ચાલુ ચાલે ત્યાં સુધી મિનિટમાં પંદર વખત કરવું. મિનિટમાં ૧૫ વખત કરવાનું કારણ એટલું જ કે સાધારણ રીતે એક તદુરસ્ત માણસ મિનિટમાં ૫૬૨ વખત દમ લે છે. જો દમ બંધ થયેલા માણસનું આંગ મોઢું હોય તો દમ ચલાવવા બે માણસે સાથે કામ કરવું; પણ એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે બેઉ હાથો સાથે ઉપર નીચે થવા જોઈએ.

જ્યારે ઉપલી રીતે દમ ચાલુ કરતા હોય ત્યારે ખીજા માણસે તેના હાથ પગ તુલના તથા બીના કપડાં બદલી નાખવાં, પણ એમ કરતાં દમ ચાલુ કરવામાં રોકાવલા માણસને અગ્યણ ન થાય તેની સંભાળ લેવી. જોવા દમ લેવો ચાલુ ચાલે કે તુરત લોહી સારી રીતે ફેરે તેને માટે આખું દિવસ ગરમ ફેલેનના કટકાથી ધસવું, પણ એટલી સંભાળ રાખવી કે જ્યાં સુધી દમ ચાલુ પાલ નહિ ત્યાં સુધી કદીપણ લોહી જોસમાં ફેરવવાના ઉપાય કરવા નહિ. દિલની ગરમી પાંચી લાવવાને માટે ગરમ ફેલેન, ગરમ પાણીની રબરની બાટલી, અથવા ગરમ ઉટરડીથી તેનાં પેટ, બગલ, જાંઘ તથા પગના તળિયા ઉપર ચોક કરવો.

દમ ચાલુ થવા પછી એક મોટો ચમચો બરીને ગરમ પાણી આપવું, અને જો તે મળી શકતો હોય તો થોડો કોડો ગરમ દુધમાં પીવા આપવો. તે માણસને બિછનામાં સુવાડી ઉઘાવાની મુક્તિ રચવી. જો દમ લેતાં અગવડ પડે તો તેની છાતી ઉપર અળસીની પોપતીસ મુકવી. થોડો વખત તપાસવું કે તે માણસ દમ લેવાનો ચાલુ રાખે છે કે નહિ. જો દમ લેવાનું બંધ થઈ જાય તો પછી પાછી ઉપલી રીત અજમાવવી.

સૂચના :—કેટલીક વખતે એ રીત કેટલાક કપાકો સુધી ચાલુ રાખવી પડે છે. દમ ચાલુ કરાવની વખતે જીભ બાહર બેઝી

બાંધવાની સંભાળ લેતાં લુપ્ત કરવી નહિ. જમ બાહેર રાખવી એવે વખતે ઝેટલી અમત્યની છે કે એક અમેરીકન ડાક્ટરે એક યંત્ર પશુ શોધી કાઢેલું છે જેથી કરીને જખાન બાહેર ખેંચી રખાય છે.

(Fractures) હાડકાંનું ભાંગવું.

માણસાઇ શરીર બધાં મઠી ૨૦૦ થી વધુ હાડકાંનું બનેલું છે. ખરી રીતે બોલ્યે તો માણસાઇ શરીર હાડકાંઓનું જ બનેલું છે. ત્યારે દરેક માણસે હાડકાં ભાંગવાથી ચતા દુખારા તેમજ તેના ઉપાયોને માટે જાણેલું વ્યર્થ જશે નહિ. એક હાડકું સીધી યા આડકતરી રીતે ભાંગે છે; જો કાંઈ પણ ચીજ ખુદ એક હાડકાં ઉપર જોરથી પડે તો હાડકું સીધી રીતે ભાંગેલું કહેવાય, જો એક હાડકું બે નક્કર ચીજોની વચ્ચેમાં કચકાઇ જાય તો તે હાડકું સીધી રીતે ભાંગેલું કહેવાઇ શકાય નહિ. સગવડને ખાતર આપણે હાડકાં ભાંગવાના નિયમને ચાર ભાગોમાં વહેંચી નાખશું :—

(૧) (Simple Fracture) “સીમપલ ફ્રેક્ચર” હાડકાંનું સાધારણ રીતે ભાંગવું :— માત્ર હાડકું જ ભાંગ્યું હોય પણ બીજાં હાડકાં, માંસ તથા ચામડીને તુકસાન થયું નહિ હોય.

(૨) (Compound fracture) “કમ્પાઉન્ડ ફ્રેક્ચર” હાડકું ભાંગ્યું હોય તથા જખમ પડ્યો હોય. એ જખમ જે ચીજે હાડકાંને ભાંગી તેથી પડ્યો હોય અથવા તો ભાંગેલું હાડકું કાંઈ પણ બાહેરના દબાણથી ચામડીને ફાડી બાહેર નિકળી આવ્યું હોય.

(૩) (Comminuted fracture) “કોમ્મિન્યુટેડ ફ્રેક્ચર” :— હાડકાંનો તદ્દન છુડે થઇ ગયો હોય.

(૪) (Complicated Fracture) “કોમ્પલીકેટેડ ફ્રેક્ચર” :— હાડકું ભાંગ્યું હોય તથા આસપાસના ભાગને તુકસાન પહોંચાડ્યું હોય; જેવું કે પાસળા ભાંગીને ફેફસાં યા હીવરમાં ઘુસી ગઇ હોય અથવા તો હાડકું ભાંગીને તેની પડોસની સાધારણ યા ધોરી નસ ફાડી હોય. હવે હાડકું ભાંગ્યું છે કે ખાલી લચકાઇ ગયું છે તે શોધી કાઢવા નીચલી નિયામીઓ ઉપયોગી છે :—

હાડકાં ભાંગવાની નિશાનીઓ.

૧. ભાંગેલા ભાગનું જોર કમી થઈ જવું. ૨. ભાંગેલા ભાગ પર વેદના થવી તથા સૂઝ આવવું. ૩. જો તે ભાગ ખીજા તેવાજ તનદુરસ્ત ભાગ સાથે સરખાવવામાં આવે તો નાનો થયે તથા અસાધારણ રીતે પડેલો માલમ પડેલો. ૪. જો ભાંગેલા ભાગને હળવેથી ખેંચવામાં આવે તો થોડો વખત બરાબર રહી પાછું પોતાની વાકી યુકી જગા પડેલી. ૫. જો ભાંગેલા હાડકાને સંભાળી હીલ વ્યુ હોય તો સાધામાંથી હાલવાને બદલે ભાંગેલા ભાગમાંથી હાલવું તથા (Crepitus) કચકચ કરતો અવાજ સંભાળાવે. ૬. જો ભાંગેલો ભાગ ચામડી નજીક હોય તો તે ભાગ ઉપર હાથ ફેરવતા અસાધારણ રીતે ઉપસેલું માલમ પડેલું.

હાડકાં લચકાયતાંની નિશાનીઓ.

૧. (joint) સાધા આગળથી દુખવું. ૨. (abnormally) અકુદરતી રીતે હાલવાને બદલે સાધારણ ચપટ થઈ જવું. ૩. જો હળવેથી ખેંચવામાં આવ્યું હોય તો હાડકું તેની કુદરતી જગાએ ન આવડું. ૪. (Crepitus) કચકચ કરતો અવાજ હાલવા છતાં મિથુ ન આવે.

હવે જો હાડકું ભાંગ્યું છે કે ખાલી લચકાયું છે તે બરાબર રીતે માલમ ન પડે તો હાડકું ભાંગ્યું છે એવું ધારી હાડકા ભાગનાના ઉપાયો અજમાવવા ઠીકપણુ ભરેલા છે.

જો હાડકું ઉપરના ભાગથી લચકાયું હોય તો ઝોલીમાં હાથ રાખવો. પણ જો નીચેના ભાગમાંથી લચકાયું હોય તો પછી તેને સગવડ પડે તેવી જગામાં સુવાડી વરત ડાકટરની મદદ મેલવવી.

એક બહેનના ડાકટર સિવાય કોઈએ પણ લચકાયેલો હાથ ચલાવવા અથવા તે ભાંગેલા હાડકાને સમારવાની પ્રયત્ન કરતી ઘણી ગુસ્સાનકારક છે. એવી રીતે દુલગમ કરવાથી ઘણી વખત મળ્યા ગંભીર પરિણામમાં આવી જનમ સુધીની ખોડ રહી જાય છે.



પ્રકરણ ૧૭ અં.

સીઓનાં દરદો.

“Violations of physical laws cause the occurrence of diseases, trivial as well as fatal.”

—DR. MISS ALICE B. STOCKHAM M. D.

“કુદરતના કાયદોનો અનાદર નજરનાં તેમજ જીવલેન દરદો ઉત્પન્ન કરે છે.”

ડૉ. મીસ એલીસ બી. સ્ટોકહેમ, એમ. ડી.

દરદો થતાં અટકાવવાની રીત.

આપણી સરકાર, કોઈપણ આદમી કાયદો તોડે છે તો તેને શિક્ષા કરે છે અને બંધીખાને નાખે છે, તેજ પ્રમાણે જો કોઈ પણ આદમી તનદરોસ્તીનો કાયદો તોડે છે તો તેને શિક્ષા ખાતર દરદ થાય છે. માટે જો આદમીઓ તનદરોસ્તી સાચવવાના નિયમો જાણે અને તે પ્રમાણે અમલ કરે તો દરદો કદી પણ થાય નહિ. આદમજાતને કૃપાળુ ઇશ્વરે દુઃખ સોસવા પેદા કર્યાં નથી, પણ તનદરોસ્ત રહેવા અને સારી રીતે જીવવાનું શુભરવાને પેદા કર્યાં છે. જો આ તનદરોસ્તીનો કાયદો તોડે છે તેઓનેજ દરદ થાય છે, પણ તે કાયદો જાણી જોઈને તોડવામાં આવે તો અણજાણપણે તોડવામાં આવે પણ કુદરતનો કાયદો તોડવામાં આવે તો શિક્ષા થવાનીજ એમ ચોક્કસ જાણવું.

ને આત્મીઓએ દરદેથી દુર રહેવું હોય તો પહેલાં નિયમિત જીવન ગ્રાહ્ય કરવું જોઈએ ; ખાવા પીવા, પહેરવા અથવા કાંઈક કાંઈ કરવું તે ચોક્કસ નિયમથી અને ચોક્કસ વખતે જ થવું જોઈએ ; દરરોજ આંગ કસરત લેવી જોઈએ ; સફાઈ સુધધાર રાખવી જોઈએ ; અને ખાવા પીવામાં મિત્રાદારીપણું માનવવું જોઈએ. સોડા જરા જરા માદગીમાં દવા પીવા માટે છે, પણ જ્યારે કાંઈ દરદ થયું, કે તે થાય ત્યારે, તે થવાનું કારણ શું, તેની પહેલાં તપાસ કરવી જોઈએ, અને જે કારણથી દરદ થયું હોય તે કારણથી દુર રહે તો તે દરદ દૂરીથી થવા પામેજ નહિ અને જલદીથી સાચું થઈ જાય.

જે દરદેથી વેગળા રહેવું હોય તો થોડું થણું દરદનું જ્ઞાન પણ જોઈએ : અમુક દરદ કઈ વર્ગલોકથી આવે, અને તે કયાં કાળજીથી ચાલે તેનું થોડું જ્ઞાન દરેક સ્ત્રીને હોવું જોઈએ. હઠના રોગ વિષેનું જ્ઞાન ન હોય તો અણજાણપણે કેટલાક માણસો ભોગ થઈ પડે છે. જે હઠના રોગો, પણ જે સફાઈ સુધધારના નિયમો મારી રીતે વાપર્યા હોય તો હુમલો કરી શકતા નથી.

નીચલી ખાખતોથી દરેકે દુર રહેવું :—

નાની વયમાં પરણવું.	મગજનો અતિ બોભો.	મોડેથી રાતનું ભોજન લેવું.
દવસ.	ખુબ થાક.	જવડ, તીખા, મોઢા,
નાસા વિચાગે.	મલીય રહેણાવું.	અને બારે સ્વાદિષ્ટ ખોરાક.
કંખનું દેવું.	તદરોગી બગાડે તેવો ધંધો.	જલદી જલદી ખાવું.
ગુસ્સો.	ખરાબ દવા.	ખુબ ખાવું પિવું.
દિલગીરી અને ધાસ્તી.	મંદગી.	બેળસેવ દીધેલો ખોરાક.
અદેખાઈ.	મલીય સંગમ.	
ધિકાર.	મોડેથી મૃત.	
આળસાઈ.		

સ્ત્રીઓનાં દરદો.

સ્ત્રીઓના કેટલાંક દરદાનના અને ગર્ભસ્થાનના દરદો આપણે પુરતી રીતે જુદા વિષયમાં આપ્યા છે, હવે થોડાં દરદો હયાં તપાસવાની જરૂર છે.

હીસતીયાં.

એ દરદ થવાના ઘણાં કારણો છે, તેમાં મુખ્ય કરી તન્તુ (Nerves) ની નબળાઈ અને ગર્ભસ્થાનનો બગાડો છે.

ફેટલીક વખતે ચાલુ નબળાઈ, ટાઇટ પોષાક અને પટાઓ બાંધવાથી થાય છે. એ દરદ કુંવારી અથવા તો છોકરા વગરની સ્ત્રીને વારંવાર થાય છે. જેઓ બહુ અભ્યાસ કરતાં હોય અથવા આખો દહાડો જેમીને કામ કાજ કરતાં હોય તેઓને દસ્તાનના બગાડાથી, મગજની ઉશ્કેરાયલી દાક્ષતથી, બીજાઓને હીસતીયાં થયો હોય તેઓ તરફ બહુ કપાની લાગણી રાખવાથી હીસતીયાં લાગુ પડે છે. જે સ્ત્રીને હીસતીયાં થયો તે સ્ત્રીને અનેક પ્રકારના બીજા દરદો સહેલાઈથી હુમલો કરે છે. જેઓ હીસતીયાંથી પીડાય છે તેઓને ખોખરો ઠાસો થાય છે, અવાજ બેસી જાય છે, અદગરી આવે છે, ડાળી બાગુ દુખારો થાય છે, હૃદય આગલ માંસતું ઉઠતું ગાલમ પડે છે, તાણતોડ થાય છે, ઓકારી થાય છે, ખુબ ઝાડા થાય છે, બકબકારો થાય છે અને દરેક પ્રકારના કાબુમાં ન લેવાય તેવા ચિનહો થાય છે. એ બધા ચિનહો એમ દેખાડે છે કે તન્તુઓનો બગાડો થયો છે.

હીસતીયાં થતી વખતે પહેલાં ગળામાં કાંઈ દડા જેવું ખુંચતું હોય તેમ થાય છે અને શ્વાસ લેવાની નળી બંધ કરી નાખતું હોય તેમ લાગે છે ; ત્યાર પછી હાથ પગમાં તાણતોડ થાય છે, એટલે વેર કે એક નબળા સ્ત્રીને પણ ચાર પાંચ માણસો કાબુમાં રાખી શક્તા નથી. ત્યાર પછી મોટેથી ડચકાં ખાતું અથવા રડવાનું શરૂ થાય છે અને તેમાં વળી મોટે સાદે હસે છે, બાલ પીંખી નાખે છે, કપડાં ફાડી નાખે છે, હાથ પતી ગળું પકડે છે, આવાં ચિનહો છતાં દરદીનું જ્ઞાન ઠેકાણે રહે છે, જે કાંઈ આશુઆશુના માણસો બોલે છે તે તે વખતે સાંભળે છે. જો ચિનહો શીફરાંની ચિનહોથી સારી રીતે ઓળખવાં જોઈએ. શીફરાંની વખતે હંમેશાં મ્હોપર શીજી આવે છે અને દરદીને જ્ઞાન રહેતું નથી, હસ્તું અથવા રડતું નથી.

હીસનીયાની વખતે આશુભાશુભાઓએ કોઇ પણ પ્રકારની દયા દેખાડવી નહિ પણ પેલા દરદીને જે ચીજ ન ગમતી હોય તેજ ચીજ દયા વગર કરવી, તેની ઉપર અગમ પાણી ટેળવાની ધમખી આપવી, અને મોપર છાંટવું પણ દયા કરવાથી એ દરદ એકદમ વધી જાય છે. માથાંપર પાણી રેડવું. નાક વડે કાંઈ જલદત્ત ઘીજ મુઘાડની, જેની કે એમોનિયા (Ammonia) અથવા કાલો, કપડાં સવળાં લીલાં કરી નાખવાં. મળાં આગીના કપડાં મૂખ કરી બદ્દન લીલાં કરવાં અને બારી બાંદુલ દનાડી નાખી ખુલ્લી હવામાં રાખવું. બગડાના કાંધપર ગરમ ફેલેનબનો અથવા લોખંડને ગરમ રેસમી કપડામાં વીંટાલી ગરમ ગરમ શેકે દવા, તેથી હીસનીયાનો દુખરો ફરીથી થતો નથી.

ત્યારે દરદી, હીમીનીયાથી સાચું થાય તે વખત પડી તેને સાગે પુષ્ટિકાક ખોનાક આપવો અને ઝાંઘળી રીને શુષ્કે કરવો નહિ. ખુલ્લી હવામાં ફરવું હરવું ચાતુ ગમખવું. ઠંડા પાણીએ નહાવું અને દમેશા ખુશામજાન ગમખવો. અને ઝાંઘળી દરદો હોય તેની જલદીથી દવા કરવી. ચમિનની દવા ખીવી.

લેજાંનાં દરદો.

ચેલાપછું, ધખાગ, મગજની નબળાઈ, ગમગીની,

હાલ શેકેલો ઓઝો લેજાનાં દરદોથી પિડાતી માલમ પડે છે; જે ઓઝો ગરીરે બહુ નબળી રોય છે, તેઓને ત્યારે કોઈ માડી અખત સાજા છે ત્યારે એકદમ લેજાને આચમે લાગ્યાથી ચેલાપછું લાગુ પડે છે. ફેટલીઓને ચાતુ નબળાઈની બેલુ એટલુ તો નમથુ પડી જાય છે, કે કાંઈ કામ કરી શકાતું નથી, ફેટલીઓ તો નબળાઈને લીધે ચાતુ ગમગીનીમાં દમેશા ખીરદત્તાર રહે છે, ફેટલીઓ દમેશાં ડોકેરાવલી હાલતમાં રહે છે અને મારફાડ કરે છે; માગદોડ કરે છે. ત્યારે ફેટલીક મુઘી મુઘી કલાકોના કલાકે નુધી ગમગીન બેમી રહે છે; ફેટલીક ચોરો વખત સાજી રહે છે, અને ચોરો વખત માડી રહે છે. ફેટલીઓ એકમ ઓખાઈ અને

બદલી કરવામાં આવેો દિવસ અને આખી રાત કાઢે છે અને જરા પણ કાઢને અડકતી નથી અને જરા જરામાં નાહવા કરે છે , કેટલી-ઓને ખુબ અવ્યાસથી, અથવા તો ભેળની ઉપર કામ કાઢતો ભોળો બહુ પડ્યાથી મગજ નમણુ પડી જાય છે, કેટલીઓને નમળાઈ કરતા ચાપુ દરદોથી, ઘેલાપણુ લાગુ પડે છે, કેટલીઓને ખુબ હવસથી, અને ખરામ સોખતથી, કેટલીઓને દારૂ અથવા બીજા કંઈ પીણાનો ખુબ ઉપયોગ કરવાથી, કેટલીઓને ખુબ ગમગીનીથી અને આફતોથી, ઘેલાપણુ લાગુ પડે છે

લકવો પણ મગજની નસો તુડી જનાથી ચાય છે, એ પણ મગજની બિમારી કહેવાય છે.

આપણા ભેળમાં જો જગ બીણી નસો હોય છે, તેઓના ભેળને જો જોસમાં કામ કરાવનામાં આવે અથવા ઉશ્કરવામાં આવે તો તુડી જાય છે પણ આશાયશ લેતા પાછી સધાઈ જાય છે, અને વૈદક શાસ્ત્ર એમ જણાવે છે કે દરેક વિચાર કરવે એવી સેકડો નસો તુડી જાય છે આ પાછી સધાય છે, પણ જ્યારે એ નસોને સધાવાને પુત્તી આશાયશ ન મળે ત્યારે એ નસો જલદી સધાતી નથી તેથી મગજ ખરાબર કામ કરી શકુ નથી. વળી ભેળમાં ફોસફરસ નામનો તત્વ છે તે તત્વ ભેજુ બહુ કામમાં લેનાથી ખપી જાય છે અને તેની પુરણી જો સારા ખોરાકથી અને આશાયશ કરવામાં ન આવે તો ભેજુ નમણુ પડી જાય છે માટે જ્યારે પણ મગજ નમણુ પડી જાય છે ત્યારે જો ચીજ પર ખુબ ધ્યાન આપવું પડે છે એક તો આશાયશ અને બીજું સારો ખોરાક. જે ખોરાકમાં ફોસફરસનો તત્વ બહુ હોય તેવો ખોરાક આપવો. પહેલી આશાયશની બહુ જરૂર છે કાંઈબી રીતે તેની મનની શાંતિ જાળવી રાખવી જોઈએ, જરા પણ ઉશ્કેરવું ન જોઈએ, તે જે ચીજ કરે તે કરવા દેવી જો નુકસાનકરક ન હોય તો કાંઈબી રીતે તેને ખુશ રાખવું તેની મરજી રાખવી ઉંઘ પણ આશાયશ માટે બહુ જરૂરની છે માટે કેટલીક વખતે દાખરો કંઈ દનાથી ઉંઘમાં નાંખે છે કે આશાયશ મળે ખોરાકની

સભાગ લેવી જોઈએ, લોહી ઉત્કેરનારો ખોરાક મુદલ આપવો નહિ, તીખો ખાટો મસાલેદાર ખોરાક આપવો નહિ, પણ જોટરો બને એટલો દુધમાથી ખોરાક બનાવાય એટલો આપવો, અને ફરટ ખુબ આપવી, સતરા, મોમળી, કેળા, અજીર, સેબકળ વિગેરે આપવી માછલી જેની કે છમના, ડાલગી વિગેરે કેટલાંઓ ફરમારે છે, પણ ગોસ, છીડા, દાર, ચાહ, કાશી, મેકો, સાસ, અચાર એવું જગા પણ આપવું નહિ

હમેશાં માથાપર હડક રાખવાને માટે સાતેડ અથવા ઓનીન ઓછન અથવા કાંઈ બીજું હડુ તેવ લગાડવું અને હમેશા હડા પાછી વડે નહાવું. નહાવામા મુદલ ગરમ પાણી વાપરવું નહિ

મગજને બીજે ઠેકાણે રોકવાને માટે બહારગામ અથવા કોઈ બીજી જગાપર બીજાનું ટેખાવ જેવામા આવે, બીજું જ કામ કરવામા આવે તે તેથી મગજને બહુજ તાત્કાલી મગે છે એટલી સભાળ લીધા પછી હમણાની વખણાયવી અને હજારોના કેસોમા ખાત્રીપૂર્વક ફોલોઅપ નીકળેવી જોણા ગ્રેક કલેક્શનના આમુ હાન્ટરે કાઢી છે તે આપવી, એ જોગી દરેક રીતના મગજના જગાડાપર બહુ ફોલોઅપ નિકળી છે એજની નમુનાઓ જે આપણે ઉપર દર્શાવી ગયા છીએ તેપર બહુ સારી અસર કરે છે એ દવાનું નામ "Dr W C. Roy's Specific for Insanity" છે અંતર ગુમેસ ચદર રોય L M S ની ઘેનાપણાની ખાસ દવા કરી કહેવામા આવે છે તે ઘટતળના મરી જવા પછી એસ સી રોય (S C. Roy M A) પાસેથી મળે છે તેનું ઠેકાણું ૧૬૭-૩ ગ્રેનવોલીસ સ્ટ્રીટ, કલકત્તા (167-3, Cornwallis Street, Calcutta) છે.

ખહી.

આપણી સેકડો જીવાન હોડીઓને એ નાજારનું દરદ જીવાની-માજ કરમાવી નાખે છે ખહી યવાના બહુજ મરણો છે, ટેલીક વખતે ટાલ્ટ પટા અને લેસથી ફેંદસાં સંકેત્યાઈ જાય છે તેથી, ટેલીક વખતે ખરાજ હવાથી, સરદ હવાથી, ખહીથી પીડાતા જન વસ્તુ માસ ખાધાથી, અને ખરાજ દુધ પીધાથી વારવાર ખહી લાગુ

પડે છે. કાંઈ પણ પ્રકારની અંગકસરતની ગેરહાજરીથી ખરાબ ખોરાક તીખા, ખાટા સાસો, અથાણા વિગેરે, કેટલીક વખતે સરદીવાળા અને ખરાબ હવાવાળા ઘરમાં રહેવાથી મુખ્ય કરી ચાય છે. કેટલાક વખતે જરા પણ સરદ હવામાં રહ્યાથી તે સરદી છાતીમાં પેસી જાય છે તો ખહી લાગુ પડે છે.

ખહીના દરદીની લગ અથવા શ્વાસ સાળાં માથુસને લાગવો ન જોઈએ, તેના બહાનાંપર સાળાં માથુસે સુષુ ન જોઈએ, એથી સાળાં માથુસને જલદીથી રોગ માલમ પડે છે.

ખહી ફેફસાનું દરદ છે, અને ફેફસું છિદ્રવાળી સ્પન્જ અથવા વાદળી જેવું હોય છે જેમાં કાંઈથી કચરો અથવા હવામાંના ઝેરી તંતુ બરાઈ રહે અને જો અંગકસરતથી ઘટા બારે શ્વાસ વડે સાફ કરવામાં ન આવે તો પેલા ફેફસાનાં છિદ્રમાં પેલો કચરો કહોય છે અથવા તો જંતુની વસ્તી એકદમ વધવા માટે છે અને ફેફસાંને તદન બગાડી નાંખે છે અને કાતરી ખાય છે. ખુદ્દી હવામાં અંગકસરત કરવાથી ચોખી હવા ફેફસામાં જવાથી જંતુઓ મરી જાય છે અને ફેફસાં ઢંભેલાં તનદરોરત રહે છે.

ચિન્હો—ખહીના પહેલાં ચિન્હો કુકો સુકો ઠંસો, વારંવાર સરદી થવી, તરસ ખુબ લાગવી, શરીરમાં એકદમ નબળાઈ અથવા થાક માલમ પડવો, શ્વાસ લેતાં મુશ્કેલી પડવી, જુખ મરી જવી, ઠંસો આસતે આસતે વધવા માટે અને બળગમ પડવા માંડે, શરીર દિન-પરદિન તદન તવાતું જાય, છાતીપરથી લોહી પડવા માંડે, રાતના પરસેવો પડે અને છાતી ઠંસતી વખતે દુખે, ગાળની ઉપર રતાસ માલમ પડે. આવી રીતે દરદી રીખી રીખી મરણ પામે છે. ખહીની

તે એવી રીતની છે કે તેમાં તદ્દન ખુલ્લી હવા અને ખુબ તાકેા મળે છે. આખો વખત ખુલ્લી હવામાં દરદીને રાખવામાં આવે છે. જેથી ધણા દરદીઓ સાજા થાય છે. ખુલ્લી હવામાં ઠસરત પશુ લેવાની જરૂર છે.

બરફીતની વેદક મંડળીમાં દાકતર દેનીરીયસ અને પ્રોફેસર સોમલ-શીફે ખદીના દરદીને એક હવા શોધી છે તે વિશે વાંચન કીધું હતું. એ કથાનું નામ "Squalorosa" છે, એથી ખદીવાળા માણસો જલદી સાજા થાય છે એવી ખાતરીપૂર્વક તપાસ કરવામાં આવી છે.

લોહીના બગાડથી થતાં દરદો.

આપણી શરીરની તનદરોસ્તીનો મોટો આધાર લોહીપર છે. લોહી વગર શરીરનું કાર્ય થતું નથી. લોહી વગર માણસની જીવનશક્તિ સારી રીતે રહી શકે નહિ. માટે એક આદમીએ લોહીની સ્વચ્છતાઈ અને વધારાને માટે કાળજી રાખવાની જરૂર છે. જ્યારે લોહીમાં બગાડો થાય ત્યારે કેટલીક વખતે તો બપોર દરદો થાય છે. તાવ, રહેતીજમ (સંધીવા), રસવિકાર, ગાંઠ, કુલ્લા, ખીલ, ફરાજ, સોજો, સ્કરવી, સ્કરોફ્યુલ, માથે લોહી ચઢી જતું, પ્લેમ વિગેરે દરદોનો મોટો બાગ લોહીના બગાડથી થાય છે. એજ પ્રમાણે કેટલાંક દરદો લોહી તદ્દન શરીરમાં ઓછું થઈ જાય છે તેથી થાય છે. એથી નળજાઈ થાય છે, પાચનશક્તિ નળણી પડી જાય છે અને વળી તેથી ખીજાં દરદો થાય છે. મૂખ્ય કરી સ્ત્રીઓને તો દીસનીયી અને ખીજાં દરદો લાગુ પડે છે. એપરથી એમ જણાય છે કે લોહીના બાબમાં બે બીજાંપર ધ્યાન રાખવું જોઈએ. એક તો લોહીને ચોક્કસ પ્રમાણમાં વધારવું જોઈએ, ને બીજું લોહીને હમેશાં સ્વચ્છ રાખવું જોઈએ. લોહીને ચોક્કસ પ્રમાણમાં વધારવાને માટે સુષ્ટિકરક ખોરાક, અને શક્તિ આપે તેવી હવા : જેવી કે સ્ટીલડ્રોપ્સ અરક (Steel drops) દસ દીપાં રોજ એક વખત લેવાં અને જાડો કમળ હોય તો એરડિયાથી સાંકે રાખવો, અથવા તો ફેલોઝ સીરપ અથવા કોડ લીવર ઓર્થર્ડ લેવું. લોહીને સ્વચ્છ રાખનાર સારી હવા, સારો ખોરાક અને અંગ ઠસરત છે. લોહીને સ્વચ્છ રાખવા સારાં રહેણાંખમાં રહેવાની જરૂર છે.

સારો ખોરાક ખાવાની પબ્બ બહુજ નરર છે લોહીને બગાડવામા માસ, તીખો ખાટો ખોરાક, અચાર, દાર, ચાહ, ગીદાઇ, કેક, પેસ્ટરી વિગેરે બહુ અગત્યનો ભાગ બજાવે છે, માટે એ ખોરાક લોહીના બગાડાની વખતે ખાવો નહિ, પણ કુટ તરકારી, ઘઉં, દુધ અને ઘોડી દાળ મોઢા જથ્થામા ખાવા

અગકસરતથી લોહી સ્વચ્છ રહે છે અગકસરતથી પરસેવો પડે છે તે પરસેના મારફતે લોહીમાનુ ઝેર બહાર નિકળી જાય છે અને વળી સારી હવા શ્વાસમા મોઢા જથ્થામા જાય છે તેથી લોહી સ્વચ્છ રહે છે લોહીને વધારવાને અને સ્વચ્છ બનાવવાને ઉચ્ચા પહાડોની અને ગામડાની અને દરિયા નજદીકની હવા બહુ અગત્યની છે ત્યાની હવા અને પાણી, દના કચ્છતા વધારે ઉચ્ચા પ્રકારની જનદી અસર કરે છે

બગડેલા લોહીને સાફ રાખવા પહેલા ઝાડો સાફ રાખવાની બહુ જરૂર છે માટે ઝાડો જે કબજ રહેતો હોય તો નરમ જુનાખ (Lantana) લેકસેગીવ) થોડો વખત ચાનુ રાખવો, થોડુ ઐરડિયુ અવારનવાર પીનુ કાષ્ઠાકારક છે અને ચોખ્ખા ગધકની એક એક ચમચી દુધ સાથે પહર દિવસથી વધુ લેવી નહિ પહેલા આઠ દિવસ ચાનુ લેવી પછી જથ્થુ દિવસનો ખાવો નાખી બીજુ એક અઠવાડિયું લેવી; તેથી વધુ વખત લેવી નુકસાનકારક છે. જે લોહીમા ગરમી ધણી ન હોય તો સારસાપેરીલા ઠંડીના દિવસમા લેવો લોહીમા ગરમી બહુ હોય તો ઠંડો સુખ્ય કરી દુધનો ખોરાક ખાવો અને પોતાસ વોટર પીવો

ઉપની સલાખથી લોહીના બગાડાના દરદો કદી પણ થશે નહિ અને જલદી સાજા થઇ જશે.

દરાજનો અકસીર ઉપાય—ગધખનો મલમ ૧) આઉસ ગધક તેનમા મેલવનુ એટલે મનમ થશે

ક્રોટનનુ તેલ (Croton oil) અરધા ૩ અથવા ૧) ગ્રામ સાથે મેળવી લગાડવુ જેથી થોડા દિવસમા દગજ જતી રહેશે



પ્રકરણ ૧૮ મું.

શ્રી બોધ.

‘ We soon learn in this imperfect world to expect a thorn with every rose ’

“આ અસપૂર્ણ દુનિયામાં આપણે દરેક શુભાશય સાથે એક કાટા દોષો જોઈએ એમ ધારવાને જલ્દીથી શિખરે જીએ”

આ જગતમાં કોઈખી આપણી જોડખાપણ વગરનો દોષો નથી. દરેક ચીજમાં અસપૂર્ણતા તો હોયજ દરેક ચીજમાં ખામી તો હોયજ આપણે ધ્યાનમાં રાખવાનું એટલુંજ છે કે ખામી કુલ્ગતી છે કે ચોક્કસ સત્તેજો જન્મ પામી છે સ્ત્રીઓમાં પણ ખામી છે જેમ શુવાળને કાંઠા હોય છે, સુદર કુટમાં દાળિયા હોય છે, સ્વિમની ઝંઝકતી રોસની પડી રાતનો શિદા અધકા હોય છે, તેમજ સ્ત્રીના પાનમાં પણ છે સ્ત્રીઓના સંશુભો, સ્ત્રીઓનું કુદરતી કાર્ય, એ સમગ્ર મિના આપણે જોઈ ગયા જીએ, હવે આપણે સ્ત્રીના ચિત્રની ખીજ બાણુ તપાસયે

એ બાણુ તપાસ્યા પછીજ આપણે સારી રીતે તોડ કરી શકયે. માધ માણસ એવો ન હોય કે જે એમ ન કહેરો કે સ્ત્રીઓમાં ખામી નથી આપણે કવિઓના મત લેશુ તો તેઓમાંના કેટલાઓ એક હથપર સ્ત્રીને સાતમે આસમાને ચડાવી મુકી છે, જ્યારે ખીજ હાથપર તેણીને હલકામાં હલકા પ્રકારની મિનારી છે એનું વારણુ એટલુંજ કે તેઓએ સ્ત્રી વિષેનો ગેઝન બાણુનો અનુભવ મેળવેલો હોય છે

હવે આપણે સ્ત્રીઓમાં ખામી દર્શાવવામાં આવી છે તે ખામી સ્ત્રી જાતિમાં કુદરતી છે કે એકસ સંજોગો વચ્ચે ઉભી થઈ છે અથવા તેા એ ખામીઓની જરૂર છે કે નહિ તે તપાસીશું. દરેક સ્ત્રીઓમાં અજ્ઞાનપણાવી ખામી ઉત્પન્ન થાય છે. આપણાં દરેકમાં મનશક્તિ છે—આપણા દરેકમાં જાતિ સદગુણો છે, પણ જો એ સ્ત્રીને અખત્યાર કરવાને આજીવજીવનના સાધનો ન હોય તો આપણા જાતિ ગુણો ધુપાળ રહ્યાથી નબળા પડી જાય છે. જેમ એક માણસ કાંઈ પણ શરીરની કસરત ન મળવાથી નબળા પડી જાય છે તેજ પ્રમાણે સદગુણની શક્તિ પણ ઘટે છે. કાંઈ પણ જ્ઞાની માણસ એમ નહિ કહી શકશે કે સ્ત્રીઓમાં ઉંચા પ્રકારના સદગુણો અને તન અને મનની શક્તિ નથી. સ્ત્રીના ગુણો ઇતિહાસના સક્રામાં અને આપણા જાતિ અનુભવની માલમ પડે છે કે સ્ત્રીઓમાં વિદ્વાન નારીઓ પણ છે, જોરાવર કસરતખાજ નારીઓ છે અને ઉંચા પ્રકારના સદગુણ ધરાવનાર નારીઓ પણ છે. એવા દાખલાઓપરથી આપણને સ્પષ્ટ માલમ પડે છે કે સ્ત્રીઓમાં પણ ઉપલા ગુણો છે પણ એ ગુણો વાપરવા દેવામાં આવતા નથી તેથીજ આપણને એ ગુણોની પુર રોશની માલમ પડતી નથી. જ્યારે એ ગુણો વાપરવાની તક મળે છે ત્યારે તેનાં અળગતા કિરણો એકદમ આપણી નજર આગળ પડે છે. સ્ત્રીઓ નબળા પડી ગઈ તેમાં સ્ત્રીઓનો વાંક ધણો નથી. તેઓને નબળા હાલતમાં રાખનાર આપમતલખી મરદો છે. મરદોએ પોતાના આપમતલખીપણાંથી અને જોરથી તેઓને આગળ વધવા દીધીજ નહિ અને વર્ષોનાં વર્ષ વેર તેઓને ગુલામડી હાલતમાં રાખ્યા; તેનાં પરિણામમાં સ્ત્રી તને અને મને નબળા રહી ગઈ એમ આપણે ઉંડા વિચારપરથી અનુમાન પર આવ્યે છીએ. આ દલીલો અને દાખલાપરથી માલમ પડે છે કે સ્ત્રીઓમાં કુદરતી નબળાઈ અથવા ખામી નથી પણ તેઓને આપ-અખત્યાર વાપરવા દેવામાં ન આવવાથી એ ઉત્પન્ન થઈ છે.

ખીજા દાષપર કેટલાક લખનારા એમ જણાવે છે કે સ્ત્રીઓની દરેક પ્રકારની નબળાઈ કુદરતી છે અને કુદરતી હોવીજ જોઈએ.

કારણ તેમ ન હોય તો મુસાર બરાબર આવે નહિ જેમ વદાણને બરાબર સમતોલ રાખવા તેમાં પથરા અથવા ક્યારે (Ballast) બરવામાં આવે છે, તેજ પ્રમાણે મરદ અને ઝોરત વચ્ચે સમતોલપણે ગાખવા સ્ત્રીઓમાં નબળાઈ અથવા ખામીઓ મુકી છે પણ એ દલીલ ઉપલી દલીલો સામે ટકી શકતી નથી.

આપણે હાલ એ વિષે વધુ વિવેચન કરવું નથી; કારણ આપણા હવે પછીના ઉદ્ધવા વિષયમાં નાખોડત નારીઓની જીંદગીના હેવાય આપવામાં આવે તે પરથી આવમ પડશે કે સ્ત્રીઓ કેવા ગુણો અને શક્તિઓ ધરાવે છે. હાલ આપણે જે જે સ્ત્રીઓમાં નમજાઈ ચોક્કસ સંજોગોથી ઉત્પન્ન થઈ છે તે નબળાઈ અને ખામીઓ વિષે તપાસે, અને તે ખામીથી શું શું ગેરફાયદા થાય છે તેપર વિચાર કર્યે તે ખામીઓ ઉપર સ્ત્રીઓએ ખુબ વિચાર કરી બનતી ઉતાવળે તે ખામીઓ અને નમજાઈ, જે સ્ત્રી જાતિની ઝગકતી રાશનીને આખ લગાડે છે, તે નાબુદ કરવાને અરજ કરવામાં આવે છે ; અને એ નબળાઈ અને ખામીઓપર ખુબ વિચાર કર્યો પછી તે કાદી નાખવાની દરેક સ્ત્રીની પવિત્ર દુરજ છે.

એક લખનાર સ્ત્રીઓ વિષે એમ લખે છે કે " Woman is a Synonym of Weakness " એટલે સ્ત્રી શબ્દનો ખીન્ને અર્થ લઈએ તો નબળાઈ છે. એ નમજાઈ વિષે આપણે ઉપર ખોલી ગયા છીએ. એ નબળાઈ દુર કરવાને માટે જ્ઞાન હાંસલ કરવાની જરૂર છે. તનની નમજાઈ કમરતથી દુર થાય છે, જ્યારે મનની નમજાઈ સારા જ્ઞાનથી નાબુદ થાય છે. જેમ જેમ આદમીમાં સારું જ્ઞાન આવતું જાય છે તેમ તેમ મનનું છાજકાપણું, અને હલકા ઇતરાજી બરથા વિચાર દુર થાય છે ; અને જેઓ આ દુનિયામાં પ્રખ્યાત થઈ ગયા છે, જેઓનું નામ તેઓના સદગુણોથી અ દુનિયામાં અમર રહી ગયું છે, તેઓની માફક " Plain living and high thinking " અથવા " સાદી રીતે રહેવું અને ઉમદા વિચારો કરવા " એવા પોતાનો મુદ્દા લેખ દરેક સ્ત્રીનો થવો જોઈએ. જ્યારે સ્ત્રીઓ ખરું જ્ઞાન

મેળવશે ત્યારે અને ત્યારેજ તેઓ નીચલા કલંક લગાડનાર એકતરશી વિચારો “Frailty—thy name is woman” “સ્ત્રી-તાઈ” નામ એવકા છે” પોતાનાં પવિત્ર નામમાથી સદાના નાખુદ થાય તે પ્રમાણે જીંદગી જીવશે, અને ખુશરૂ પરવેજની ખ્યારી શીરીનખાનુ કે જેણીએ પોતાના બરચારને વફાદાર રહેવા અને પોતાની પાક દામાનપર હુમલો કરનાર શીરઆહની ગમે તેટલી લાલચ અને ધમકીથી જરાપણુ લલચાઈ ગયા વગર અથવા પ્હીક વગર પોતાના ખુશરૂનેજ વફાદાર રહેવાને દ્રઢતા રાખી અને તેને જ્યારે શીરઆહે મારી નાખ્યો ત્યારે તેણી પોતે પણ મરી ગઈ, એવી શીરીનખાનુના જેવી વફાદાર રહેશે, અથવા સીતા અને દમયંતીના જેવી પાકદામાન સાચવશે, જેઓની પાકદામાનની તપાસ કરવાને આદાશના દેવતાઓ આબ્યા હતા અને જેઓએ પોતાનું પતિવ્રત ગમે તેટલી લાલચ છતાં સાચવ્યું હતું. સીતા રામને વફાદાર રહી હતી જ્યારે દમયંતીએ નળનેજ ફક્ત પોતાનો ખ્યાર આપ્યો હતો. એવી વફાદાર મહેરદારના દાખલા હિંદુસ્તાનના સાહિયમાં પુષ્કળ મળે છે અને સ્ત્રીઓનો દરજ્જો વફાદારીથી શું છે તે દેખાડી આપે છે, માટે એવી સ્ત્રીઓને પગલે ચાલી સ્ત્રીઓએ ગમે તેવી લાલચને આધીન ન થઈ પોતાનો બરચાર, પછી ગમે તેવો હોય તે છતાં, તેને વફાદાર રહેવાની કોશિશ કરવી. એ કિસમની બાનુઓની જીંદગીનાં ટૂંકાંતોનું એક નવું પુસ્તક “એશિયા અને યુરોપની પતિવ્રતા બાનુઓ” મી० રશીકની કલમથી લખાઈને બહાર પડ્યું છે તે વાંચવા અમો મન્યુત બક્ષામણુ કંઈ છીએ.

સ્ત્રીઓને ખીજે કલંક વારંવાર લગાડવામાં આવે છે તે એ કે “She takes shadow for substance, and all that glitters for pure gold” “સ્ત્રી ખરી ચીજને છોડી તેના છાયાને ચીજ માને છે અને જે કાંઈ ચળકતું હોય તેને ખરું સોનું માની દે છે.” આ એક ખીજ સ્ત્રીની નજગાઈ છે કે જે એમ દેખાડી આપે છે કે સ્ત્રીઓ ખરી ખોટી ચીજ જરાજરા પારખી ચકતી નથી પણ જે કાંઈ બહારથી ચાંદ ચાંદ દેખાય છે તેની ઉપર લોભાઈ

જાય છે. ખરા ખોટાનું તોળ કરવું જ્યારે સારું જ્ઞાન આવે છે ત્યારેજ થાય છે. સ્ત્રીઓએ જ્યારે પણ ચામ, ચામ અથવા ચળકતી ચીજ એટલે કે જહારના શોભાવમાન દેખાવ જોવામાં આવે ત્યારે એકદમ લોભામ ન જવું પણ તેની જહારની શોભા એક જાગ્રુ મુકવી તેપર જતા પણ ધ્યાનને લક્ષ્યાવ્યા વગર અંદરખાને તે ચીજ કેવું રૂપ ધારણ કરે છે તેપર નજર ફેંકવી. દમ્બેશ જહારના ભષણથી અંજનું નહિ. અંગ્રેજીમાં કહેવત છે તેમ “Goodly apple rotten at the core” ‘ધણું મુંદર સેબફળ બીવરમાં કાઢેલું હોય છે,’ તેથી દરેક ચીજમાં ઉગાણમાં ઉતરવું અને અંદરખાને કેવું રૂપ ધરાવે છે તેપર ખ્યાલ કરવો.

૪મી કેટલીક સ્ત્રીઓને હવામાં કિલ્લા બાંધવાની બહુ ટેવ હોય છે, તેઓ હજુ તો એક ચીજમાં જરાજર ફરીકામ પડતી નથી એટલામાં તેની ઉપર જાત જાતના વિચારો અને જાત જાતની અટકલો બાંધે છે જેથી એક લખનાર લખે છે કે ‘With voluntary dreams they cheat their minds’ અથવા તો ‘નવ્વીએકને સ્વપ્ના લેખ મગજને ફગે છે.’ તેઓ આવી રીતે પોતાનેજ છેતરે છે, તેથી એક ચીજ વિશે ચોક્કસ હોયએ નહિ તે અગાઉ તે વિશે લાંબા લાંબા વિચારો અને અટકલો કરવી નહિ. એક લખનાર જણાવે છે કે સ્ત્રી ‘extremists’ અથવા દરેકમાં છેલ્લે પાતલે બેસે છે અને મિતાદારપણું સમજતી નથી.

આમજ ચાલતાં એજ લખનાર જણાવે છે કે ‘Woman is the matter and feeling, is a pendulum that is never still, oscillating from one extreme to another. Consequently women are almost always either better or worse than men. Golden mean is not found in them.’ ‘સ્ત્રીઓ એક લામણીવાળી ચીજ છે. તે ધડીપણનું કુણનું પેનાયુલમ છે જે રિધર રહેતું નથી પણ એક નાકેથી બીજે નાકે હાલ્યા કરે છે, જેના પશ્ચાત્તમાં સ્ત્રીઓ દમ્બેશ

મરદથી વધારે ચહડ્યાતી અથવા વધારે ખરાબ હોય છે. તેઓમાં સોનેરી મધ્યમપણું હોતું નથી. ” આ ટીકાની ઉપર સ્ત્રીઓએ ધ્યાન પુગાડવું જોઈએ, તેઓ ઘણી વખતે ઉંડા વિચાર કર્યા વગર ફક્ત પોતાની લાગણીથી દોરવાઈ જાય છે, જેથી વારંવાર બહુ માર્દાં પરિણામ આવે છે. દરેક સ્ત્રીજમાં હદ રાખવી અને જ્યારે પણ કંઈ મોટી સ્ત્રીજ કરે ત્યારે મનને પુડા કે એમાં હદ ઓળખી છે કે નહિ.

સ્ત્રીઓમાં ક્રીનો કપટ (Spite) ઘણું મોટું પ્રમાણમાં હોય છે. આપણે ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે તેઓ ધડીપાલના પેનડયુલમની માફક એક નાકેથી બીજે નાકે જાય છે પણ મધ્યમપણું સાચવતી નથી. તેથી જ્યારે તેણી કોઈપર પ્યાર કરે છે ત્યારે એકદમ કશાની પણ દરકાર કર્યા વગર તન, મન અને ધનથી પ્યાર કરે છે પણ જો કોઈએ તેણીને ઇજા કીધી હોય તો તેનું કપટ અને ક્રીનો કદી પણ છોડતી નથી: પોતાનો ક્રીનો લેવાને માટે દરેક તકો છોડતી નથી, અને જ્યાંવેર ક્રીનો લે નહિ ત્યાંવેર જાંપી બેસતી નથી.

જો કોઈ મરદે સ્ત્રીનો પ્યાર બેસ્યો તો તેને ખચીત ભાગ્યશાળી સમજવો, પણ કોઈ મરદ સ્ત્રીના અભાવ અથવા ક્રીનો કપટમાં સપડાઈ ગયો તો જાણવું કે તે કમજબ માણસને જીવતાં જીવત દોળખતો ખ્યાલ સ્ત્રી સહેવાઈથી આપતો. દરેક સ્ત્રીઓની ખામી વિશે આપણે કાંઈ બચાવ કરી શક્યે. આપણે આ ખામી ક્રીનો કપટને માટે સ્ત્રીઓ વિશે સાફ મત બાધી શક્યેજ નહિ. સ્ત્રીઓને સર્વથી વધુ એજ લગાડારી અને ઝાંખ લગાડનારી ખામી એજ છે માટે સ્ત્રીઓએ જરૂર મનમાંથી ક્રીનો કપટ દુર રાખવો. જેના મનમાં ક્રીનો કપટ નથી રહેતો તેનોજ સ્વભાવ ઉમદા હોય છે અને ઉમદા તુખમના અને દાનેશ સદગુણી આદમીમાં ક્રીનો કપટ મુદત રહેતો નથી. તે તો એક સુખડના ઝાડની મિસાલે પોતાની ખુશબો પોતાને કોઈથી મારનારને પણ આપે છે. તે આદમીનો મુદ્રા લેખ ‘Forget and forgive’ ‘કાંઈની ગેરઈનસાફ વિસરી જવો અને મારી બક્ષવી’ હોય છે. જો ખુદ ઝાડ ખુશબોતુ હોય છે તો તેને કાપી

નાખો અથવા કચરી નાખો તે છતાં તેમાંથી ખુશમોને બદલે ગંધ નીકળતી નથી. માટે સ્ત્રીઓએ પોતાની ખુશમો દરેક હાતતમા અને દરેક જાગતમા ઠોડી દેવી સંભાર નથી. અદેખાઈ પણ સ્ત્રીઓમા વધારે હોય છે. ક્રેટલીક સ્ત્રીઓ એટલી આપમતલખી હોય છે કે હમેશા પોતાનો ને પોતાનોજ વિચાર કરે છે અને બીજાઓ વિશે વાતચીત, બીજાઓનું મુખ, બીજા ઓનો સારો દેખાન સારી આખે જોઈ શકતી નથી, જરા માઈ ને પોતાનેથી વધારે સુખી, વધારે સારા દેખાવની જોઈ અથવા કોઈ મરદ તેણી કરતા વધારે આહનો હોય, કે તેણીની અદેખાઈ શરૂ થાય છે અને તે એવી તો જોસએર હમરી આવે છે કે તેણી જે પગનાં લે છે તે ક્રેટલા નીચ હોય છે તેનું તેણીને કાઈ પણ જાન હોતુ નથી અને ક્રેટલીક વખતે પોતાનેજ ભય કર નુકસાન કરે છે અને અદેખાઈના આતશથી પોતાને જળીને ખાખ થાય છે અદેખાઈને જવાગામુખી સાથે સરખાવી છે, જવાગામુખીનો પદાડ કે જેમાં આતશ રહે છે તે આતશ પહેલા પદાડનેજ જાળી ખાખ કરે છે તેજ પ્રમાણે જે સ્ત્રીઓમા અદેખાઈ રહે છે તેજ સ્ત્રીઓ પેહલી જળીને ખાખ થાય છે.

હમેશાં બીજાને સુખી જોઈ સુખી થતું એ સંગુણી આદમીની રીત છે એમ ધારવું કે તેણી સુખી થવાને અથવા તો ખુશસુરત થવાને બહુ લાયકાત ધરાવતી હોશે તેથીજ પ્રભુએ તેણીને આવા દરજ્જામા સુખી છે માટે તેણીની અદેખાઈ કરવી એ ઈશ્વરની ઇચ્છાની સામે થવા બરાબર છે. જ્યારે અદેખાઈ કરો એટલે મનમા વિચાર કરો કે 'એ લાગણી શું એખાઈથી ઉત્પન્ન થઈ છે? અદેખાઈ એ ફૂગું છે અને આગ જેવી સદગુણી સ્ત્રીમા ટોલીજ જોઈએ નહિ.'

સ્ત્રીઓની ઇબ લાગી દોય છે એમ વાર વાર વખાણો વાગ્યે છીએ "I think" quoth Thomas "women's tongues of aspen leaves are made" એમસ જણાવે છે કે "તુ ધાર છું કે સ્ત્રીઓની ઇબ એસપનના પાદડની બનાવેલી છે" (એમપન નામના ઝાડના પાદડા એટલા પાટલા દોય છે કે જરા પણ પવનથી એકદમ હીનવા માટે છે) સ્ત્રીઓ જ્યારે મોનવાપર આવે છે ત્યારે બીજા મોનમા બોલ્યે તો કાઠ-

રની માફક ચાલે છે. એવી જીમ જાહેર ભાષણમાં શુભ માર્ગે વાપરવાને બદલે તેનો ખરાબ ઉપયોગ કાઢી બદલો કરવા અને પોતાના બરથાર અથવા તો આત્મમાત્રનાઓને ટાણાં મારવામાં વાપરે છે એ બહુજ દિલ્લગીરીની વાત છે. સ્ત્રીઓની આની જાણને લીધેજ ‘હોમથીમાઇની વાપજ’ નામની ચોપડી નીકળી છે અને એવીજ ચોપડી અંગ્રેજીમાં “Mrs. Cautle’s Curttain lectures” નામની છે. ખોલએ જ્યારે તમને લાંબી જાણ આપી છે તો તે જાહેર ભાષણમાં વાપરે પણ ખિચારા થાકેલા પરાગેલા બરથાર અને પોતાની આસપાસનાને ટાણા મારવામાં ખરાબ રીતે ના વાપરે. સ્ત્રીઓએ જાણવું જોઈએ કે ટાણાથી સામા માણસને કેટલું દુઃખ થાય છે, કેટલો કનિયો વધે છે, કેવી ન છાજતી વખતે શાંતિની લાગણીઓ દુખાય છે ?

ફારસી કવિ “હાફિઝ” કહે છે કે, “ધરમા (મહેરદારનાં) ક-પાલપર ગુસ્સાનો ચીટલો ચઢેનો જોવા કરતા કાજના બદીખાનામાં પરહેજ થવું બેહતર છે.”

સ્ત્રીઓનું ત્યારે આ દુનિયામાં મોટું કાર્ય તો શાંતિ પાથરવાનું છે; મોટે હમેશા ટાણા અને ખીજની લાગણી દુખાય તેવા ગુસ્સાના શબ્દોને બદલે માયાના બોલો બોલવા જેથી અરસપરસનો ખાર વધે સારા બોલોની કાંઈ કિમ્મત આપની પડતી નથી, પણ સારા બોલોની કિમ્મત સામો માણસ બહુ ઉમદા કરે છે. ફક્ત એકજ અસબ્યતાભરેલો અથવા ખરાબ બોલ જનમારા સુધીનું વેર ઉત્પન્ન કરવા, અથવા તો મોટો કનિયો ઉત્પન્ન કરવા બસ છે જેમ એક નાની આતશની ચીલુગારી મોટી આગ લગાડવાને પુરતી છે, અને લખો રૂપીઆનું થોડી મિનિટમાં નુકસાન કરવાને શક્તિમાન છે; તેજ પ્રમાણે એક બદ સખુન મોટો ઝગડો ઉઠાવવા, પ્યાર બોઈ દેના અને ધિક્કાર ઉસ્કેરવાને બગવાન છે જે પણ બોલો તે બહુ વિચાર કરીને પછીજ બોલજો. જે વખતે ગુસ્સો ચઢ્યો હોય તે વખતે કાંઈ પણ બોનવા અથવા કામ કરનાથી દુર રહેવું, કારણ એ વખતે જેથી બોનશો અથવા કરગો તે સખળું નુકસાનકારક નિવડશે. ગુસ્સે થવા દોષએ તે વખતે કાંઈ બોનવા અથવા કાર્ય

વગર એકાંત જગાપર બેસવું અને જ્યારે ગુસ્સો શાંત થાય ત્યારેજ બહાવાઓને મળવું

શ્રીઓ પહેરવા ઓઠવાપર બહુજ ફીદા છે.

એક શ્રી ખીજ યોગ ભોગ આપવાને તૈયાર થજે પણ પહેરવા ઓઠવાને ભોગ આપવો પડે તો જલ્દી તેણીને દોજખમા રહેવું પડે એમ લાગે છે. એ વિશે પોપાકના વિષયમા પુરતું જણાવ્યું છે તેથી તા એટલુંજ જણાવવું પડે છે કે એક શ્રી પોતાની એજ આમીથી કેટલીક વખતે પોતાના બહાવા સાથે મોટો ઝગડો ઉઘડે છે, તેઓને ખ્યાર જોષ બેસે છે, પોતાના બરધારના સકમાઈના પરસેવાના પૈસાને પોતાના ઇતરાતને ખાતર બરબાદ કરે છે અને કોરસેટ અને પટા પેદરયાથી પોતાની બવિધ્યની ઓવાદનાં શરીરને બારે તુકસાન કરે છે. આ શ્રીઓની મોતી અને તુકસાનકારજ આમી દોનાથી તેને જલદીથી નાણુક કરવાની જરૂર છે, અને આજા ટેસ્તના સાથે પણ શોભીના પોપાકની એક શ્રીની કનિઓએ અને ચિતારાઓએ જે ખુમસુરતી વખોણી છે અને આપણી આમળા રજુ કાંધી છે તેવી ઉમદા ખુમસુરતી આખત્યાર કરની જોઈએ.

શ્રીઓની રીતભાત.

આપણી દિલની શ્રીની રીતભાતને વારતે મુખ્ય કરી બહુ સખત બાપમા વારવાજ લખાય છે અને તેમા ચોક્ક વચ્ચુદ્ધ એમ લાગે છે, પણ ધણી વખતે એક આદમીની રીતભાત સામા માણુમની રીતભાતની ઉપર આધાર રાખે છે જ્યારે અમણુ મરદો શ્રીનો દરજ્જો સાચવે નહિ ત્યારે શ્રીઓને પોતાની રીતભાત કમણુ રીતે વાપરવાની ફરજ પડે તેમા શુ નવાઈ?

શ્રીઓને ઉચા પ્રકારની કેળવણી ન મળ્યાથી તેઓની રીતભાત ઉતરતા દરજ્જાની રહી ગઈ છે, કેટલાક લખનારા એમ લખે છે કે તેઓની વતનીતમા કાંઈ પણ સાગ વિચારો તેણી દર્શાવતી નથી, તેઓની વાતચીત કેટલીક વખતે સાધારણુ જમ્યા જેવી દોષ છે,

કેટલીક વખતે તો વખતને અનુસરતી પણ હોતી નથી અને એક જ્ઞાની માણસને કંટાળો ઉપજાવે તેની હોય છે. જ્યારે પણ બે સ્ત્રીઓ સાથે મળે ત્યારે તેઓનું પેહેલું ધ્યાન પોપાકપર જોવાય છે, અને બંધી વાત પડતી મુકી પેલી સાદીની કાર કેમ લીધી, કેમ ભરી, પેલું કેમ વાર મળે છે, ફલાણુ બહુ મળતું છે, ફલાણુ તો ખરાબ દીસે છે, એની રીતે વાત ચર્ચ કરે છે જે વાત વાંધા લેવાનું છે. અને ઘણી વખતે તો બીજાની બહુગોષ્ટ કરવામાં પોતાનો વખત ગુમાવે છે. ફલાણીએ તો એમ કીધું; ફલાણી એમ કરે છે; ફલાણી બહુ ખરાબ છે; એવી બહુગોષ્ટની વાત કરવી એ હાલકી રીતભાત કહેવાય. વાતચીતપરથી એક માણસના વિચારો સહેવાઈથી માલમ પડે છે, માટે વાતચીત કરવી તો તે રીતભાતના કાનુનોથી કમી. વાતચીત એની કરવી જોઈએ કે નથી કોઈની લાગણી જરા પણ દુખાય નહિ, અને હમેશાં યાદ રાખવું કે વાતચીતમાં પોતા વિશે બહુ બોલવું નહિ, પોતાનું નગારું વગાડવું નહિ, વખતને અનુસરતી વાત કરવી; જ્યારે ખુશાલીનો હોંગામ હોય તે વખતે પોતાના રોદરા રડવા નહિ, પણ ખુશાલીનીજ વાતચીત કરવી; જ્યારે કોઈના મરણનો સમય હોય તે વખતે દિવસોજ અને દિલાસાની વાત કરવી. આ વખતે કેટલીક સ્ત્રીઓ ભેગી મળી બીજાની બહુગોષ્ટ કરે છે તેમ ચકુ ન જોઈએ. કોઈને મળ્યા ભેટવા ગયા હોઈએ તો ત્યાં તેઓને પસંદ પડે તેનીજ વાત કરવી. ત્યાં કોઈ પણ બાબતનો નાપસંદ દેખાવ કરવો નહિ. ફલાણી ચીજ ગમે ફલાણી ચીજ નથી ગમતી એમ ન બોલવું પણ દરેક ચીજ પસંદ પડે એમ દેખાડવું. કોઈની ચીજની બહુ ખણખોદ કરવી નહિ. ખણખોદ કરવાવાળી સ્ત્રી બહુજ કંટાળામરેલી દેખાય છે. હમેશાં વાતચીત ધીમે અવાજે કરવી. બહુ મોટે વાતચીત પણ ન કરવી અને બહુ મોટે કદી પણ હસવું નહિ. લૉડ બીકન્સરીસ કહે છે કે : 'Smile you may, but laugh you must not' 'હજારેથી અવાજ કર્યા વગર જોઈએ તો હસવું પણ મોટે સાદે કદી પણ હસતાં નાં' ખાવા પિવામાં પણ બહુ બહોશ કરવી નહિ, અને રીતભાત અને

અદ્ય અદાનથી બોલવું, ફરવું, અને બેસવું, બધા સાથે સરળી રીતે વાત કરવી. એકજ જાણ સાથે વાત કરવી અને બીજા સાથે વાત ન કરવી એમ ન કરવું, વારા ફરતી બધા સાથે વાત કરવી.

એક સ્ત્રી અથવા પુરુષ મળવાને તમારે ત્યાં આવે ત્યારે તેની પ્રવેશાગત સારી રીતે કરવી જોઈએ. તેને દરેક રીતે ખુશી કરી દરેક બીજામાં તેની મરજી રાખવી જોઈએ. કેટલીક સ્ત્રી પારકા મરદ સાથે સારી વર્તણૂક ચલાવતી નથી એમ વારંવાર માન્ય પડે છે, એ વિષે એક રમુજી દાખલો નીચે પ્રમાણે છે — આપણા દેશને એક નાણીતો આદમી પોતાના ફેસ્તને મળવા ગયો. જેવો આમણા આગળ આવી ઉભો તેટલા તે બાજુ બેઠેલી પારસી સ્ત્રીઓએ એકદમ કાંઈ અસાધારણ બનાવ બન્યો હોય તેમ નાસભાગ કરવા માંડી, એવી નાસભાગ કે એક સ્ત્રીની સપાટ પજુ રહી ગઈ. પેસો ગૃહસ્થ તદન ગભરાઈ ગયો અને ત્યાજ ઉભો રહ્યો પણ કોઈ સ્ત્રીએ તેને આવકાર દીધો નહિ અથવા તો તે જે બોલ્યો તેનો જવાબ પણ વાળ્યો નહિ. આવી વર્તણૂકથી એક ગૃહસ્થને બહુજ અપમાન થાય છે. અને આવી રીતે એક પારકા ગૃહસ્થને અપમાન કરવામાં અગાન સ્ત્રીઓ પોતાની સારી રીતમાત સમજે છે, એ બહુજ દિવંગીરીની વાત છે શું પારકા આદમીઓ તે સંધળા કુચ્છા હોવા જોઈએ અને શું તેઓને આવકાર કેવો ન જોઈએ? એકબારગી એક કુચ્છો આદમી પણ હોય તો તેની સાથે અદ્ય અદાનથી વાત કરવાથી ગેરફાયદો શું થાય છે? તેઓ કાદા બટાટા વાળા અને બીજા હલકા મજુરો સાથે વાત કરવા જશે પણ એક ગૃહસ્થ સાથે વાત કરવાને શરમાળે. કોઈ પણ પારકા ગૃહસ્થ સાથે જેમ એક સ્ત્રી પોતાના બાઈ અથવા પિતા સાથે વાત કરે છે તેમ કરવી જોઈએ અને તેમ તેને સ્વીકારવા પણ જોઈએ. કોઈ પારકા ગૃહસ્થને પહેલાં આવકાર ફેવો, પછી તે કાણુને પુછે છે તે પુછવું અને તેને બેસવા સારી જગ્યા આપવી. જે પેલા ગૃહસ્થના ઓળખાણુવાળા પુરુષને આવતા વાર હોય તો પેલા ગૃહસ્થ આગળ બેસવું અને વાત કરવાનાં સાધણુ દોષ તો વાત કરવી, નહિ તો ન્યુસપેપર અથવા કાંઈ

ખીજી ચોપડીઓ વાંચવા આપવી અને ગરમીનો દિવસ હોય તો એક પાંખો આપવો અને ખારી ખારણું ખુલ્લાં રાખી દરેક રીતે તેને ઠીક લાગે તેમ કરવું.

આપણા ઘરમાં કાંઈમી આવે, પછી તે પારકા ગૃહસ્થ હોય અથવા ઓળખાણનો હોય, તો જાને તેની પરોણાગત કરવાની આપણી મોટી દુશ્મ છે, અને જે સ્ત્રી સારી રીતે પરોણાગત કરે છે તેણીમાં ઘણું સદ્ગુણો હોય છે. પારકા પુરુષને આપણા બાંધ બરાબર સમજાને જરૂરજોગી વાત કરવામાં શરમાવાનું કાંઈ અયોગ્ય કારણ નથી. શરમાળપણું હલકા વિચારથી ઉત્પન્ન થાય છે. મરદને જોઈને ખરામ વિચાર ઉત્પન્ન થવા અથવા તો મરદનો વિશ્વાસ ન કરવો એના હલકા વિચારોથી શરમાળપણું પેદા થાય છે માટે તેમ કરવું નહિ.

“ There is a certain softness of manners which should be cultivated, and which, in either man or woman, adds a charm that is even more irresistible than beauty ”

‘ રીતભાતમાં એક જાતની નમ્રતા હોય છે જેની ખીલવણી થવી જોઈએ, જે સ્ત્રી અથવા મરદની મોહિની વધારે છે અને વળી ખુબસુરતી કરતાં પણ વધુ મનપસંદ લાગે છે ’

સ્ત્રીની ખુબસુરતીનો શજ્જુમાર સારી રીતભાત અને નમ્રતા છે, તે વગર ગમે તેવી ખુબસુરત સ્ત્રી લોકોનો પ્યાર ખેંચી શકતી નથી, પણ તેણીની ખુબસુરતી છતાં લોકો તેણીને ધિક્કારે છે. દરેક સ્ત્રીઓ પારકા ગૃહસ્થ સાથે કેમ વાત કરવી, પરોણાગત કેમ કરવી, સારી રીતભાત અને નમ્રતા કેમ ખીલવવી, તેનો અભ્યાસ કરવાની બહુજ જરૂર છે.

વેહેમો.

એક આદમીમાં વહેમ ઉત્પન્ન થાય છે તેનું કારણ શું ? માણસનો સર્વથી મોટો અને ઉમદા હક છે તે એક જોનમાં ‘ માનવું ’ કરીને છે, એ જોલપર તેની પુર સત્તા અને પુર હક છે ; તેથીજ તેની વિચાર કરવાની શક્તિ વધે છે, મોટાં કામો કરવા ઉત્કેશાય છે,

સધના નતભાષ્યોના જોડાણથી બંધાય છે, બહુજ લાગા સુખથી શાત બને છે, અને તે જોત એકી વખતે આત્માનો ખોરાક અને દયા છે એક સ્ત્રીન દ્રવ્યજે માન્યા પછી ઇતિહાસ અથવા આક્રીન ઉત્પન્ન થાય છે, જે યજ્ઞીન અથવા ઇતિહાસથી મોટા મોટા મનો થાય છે. યજ્ઞીન અથવા ઇતિહાસને માટે એક લખનાર નીચે પ્રમાણે જણાવે છે.

" Faith is good only when reason has demanded and secured adequate grounds for its exercise. When these are present, belief ennobles and invigorates man, when they are wanting it proves a disgrace and a curse "

‘ ઇતિહાસ (અથવા યજ્ઞીન) દ્વારે સારો કહેવાય કે જ્યારે તેપર અમલ કરવાને વિચાર શક્તિએ પુરા ખાતરીપૂર્વક સિદ્ધાંતો રજૂ કરી દોષ , જ્યારે એમ દોષ છે ત્યારે (ઇતિહાસ) માણસને હમદા અને શક્તિવાન બનાવે છે , જ્યારે એ સ્ત્રીની ગેરહાજરી દોષ છે ત્યારે યજ્ઞીન નામોસીસરેડુ અને શાપ સમાન સાબિત થાય છે ’

ખીજ જોધોમા જોધમે તો ગણખી સ્ત્રીન માનના અથવા તેની ઉપર ઇતિહાસ મુક્યા અમાઈ આપણી ખાતરી થતી જોધમે અને વિચાર શક્તિને પુરતા પુરાવા મળતા જોધમે. પણ જો પુરતી સાબિતી અને ખાતરી વગર એક સ્ત્રીનપર, ઇતિહાસ મુક્યો દોષ તો તેને ‘ વહુમ ’ કહે છે, અને એ રીતનો આધોગ ઇતિહાસ આપણને આધોગ માણસની માફક ગોથા ખવડાવે છે, મોગ આગમા ઉતારે છે, અને દરેક રીતે હકમ નકારક નીચડે છે

સાચો અને હકી વિચારશક્તિથી સાબિત થયતો ઇતિહાસ માણસને ફિરેસતા મિત્તાવે બનાવે છે અને એક મહાત્મા જેની શુદ્ધી ગુજારવાને શક્તિવાન બનાવે છે તેનો ઇતિહાસ એવા મન્યુષ્ય વિચારથી બાધેતો દોષ છે કે તે ઇતિહાસ છોડ્યા કરતાં પોતાના જનનો બોગ આપવો તે વધારે પસંદ કરે તમાગીખના સદાપર જે મહાન નર અને નાગીઓએ અચ્ચો પમાડે તેવા શ્રેષ્ઠ બદાદુરીના કામો કર્યા છે તે સધર્મા સાચા ઇતિહાસથીજ છે ખીજ દાખપર

જેઓએ જોગ અવિચારી યજ્ઞનને સાચો ઇતખાર સમજી અો ખરામ છે એમ જાણ્યા વગર, એવા તો ઘાટકી કમો કીધા છે કે જેનો વિચાર આપણને કમકાવે છે, પણ તે કામ કરનાર તો તે ઘાટકી કામથી સ્વગની આશા રાખે છે દાખલા તરીકે એક કાઝી દરેક નિર્દોષ અગ્નેજને કાફર તરીકે સમજી તેને ઘાટકીપણે મારી નાખી બેહેસ્તમા જવા માગે છે જ્યારે આપણે સારા વિચારથી તપાસતા તેને ઘાટકી અને ખુની ધાર્ય છીએ, એવા આપણને ધણા દાખલા તવારીખમા મળી આવે છે જેનું મૂળ કારણ એજ કે તેઓનો ઇતખાર સાચો નહિ

કેટલીક સ્ત્રીઓમા સાચો ઇતખાર જોદાપર ન હોવાથી તેઓ ધતર મતર કરે છે, બ્રાહ્મણ જોશી પાસે જાય છે અને પછી ખગમ સેતાનિયત રીતથી પણ પોતાનું મજુ થતું ધારે છે. જેઓને જોદાપર પુરતો વિશ્વાસ હોય છે તેઓ પોતાનાં દુખ અને સુખને માગે જોદાનીજ મદદ લે છે, અને ગમે તેવું દુખ આવી પડે છે તે જતા જોદા માયાળુ છે, જોદા સર્વેનું સાથ આહનાર છે, એમ ધારી દરેક દુખ સહન કરે છે જો તેમા નિષ્ફળ નિવડે છે, તો તેઓ નો જોદાપર ઇતખાર હોય છે, તેથી મરી દુખો શાંતિથી ખમે છે

જોદા મયાળુ છે અને સર્વશક્તિવાન છે એમ જો એક આ ધારે તો તેને બ્રાહ્મણ, જોશી, અને ધતર મતરનું કામજ શું ? ને તો જ્યારે પણ મદદ જોઈએ ત્યારે તેનીજ માગે છે કારણ તેજ મર્વે શક્તિવાન છે, પણ જ્યારે ખુદાપર પુરતો ઇતખાર ન હોય ત્યારેજ ધતર મતર કરવા નિકળે છે

હવે આપણે સાચો ઇતખાર કેમ પારખવો તે વિષે દુકમા તપાસ્યે એક રિવાજ અથવા જાગત ઉપર ઇતખાર હોય તો તે પહેલા કેમ હસ્તીમા આવ્યો, તે શું ચીજ છે, તે શાી માટે છે, તે કરનાથી શું ફાયદો થશે, તેથી કોઈ પણ પ્રકારનો જોરફાયદો થાય છે કે કેમ, તે વગર ચાલી શકે કે નહિ, તે વિશે મહાન પુરખોના મત ॥ છે, તે વિશે પુરાવા શું છે, તે વિષે આપણે મહાન વિચાર કરી જાણે છીએ કે

નહિ, તે બાબત તવારીખખાથી અને શ.ઓપરથી તપાસતાં કેમ માન્ય પડે છે, તે વિશે દરેક આપણાં મનમાં ઉત્પન્ન થતા મવાયોના જવાબ સહેલાઈ અને ખુલ્લા દિલથી આપી શકાયે છીએ કે નહિ, તે સાબિત થતું જોઈએ. જો તેમ ન બને તો એકદમ તે અખત્યારમાં મુકવું અને માની લેવું તુરંસાનકારક નિવડશે.

ઑએમા બોળાપણું (credulity) અથવા કાયાકાનતું પ્રમાણ ધણું જ છે. એ ખામીને લીધે ઑએનો કેટલોક ભાગ ખ્યાલી દુઃખ ભોગવે છે અને કેટલીકોએ પોતાનું અવિષ્ય તદ્દન રદ કરી નાખ્યું છે. માટે એ ખામતપર પુરતું વિવેચન કરવાની જાં જરૂર છે. કેટલીક જીઓ અગાન હોવાને લીધે જે કાંઈ કહેવામાં આવે તેવું પુરતું તોલ કયાં વગર માની દે છે અને તેપર અમન કરે છે જે બહુ જ જોખમ બરેલું છે. કેટલીક વખતે બુઝ્યા મરદો અને બાકીજો જેમ બમાવે તેમ બમે છે. કાંઈ બુઝ્યો જીવાનિયો તેણીને હમાવવા એ ચાર હજબાઈના બોલ બોલે છે, કે ‘હું તારી માથે ખારમા છું’ તું મારો જાન છે, બુજ મારી દુનિયા છે, તારેજ માટે છતું છું’ એવા બોલો કેટલીક વખતે કમારાના મ્હોમાથી નિકળે તે ખરેખર માની લે છે. કાંઈ પણ તપાસ કરતી નથી. આજુબાજુની ચાલચલણ તપામતી નથી અને એકદમ લમનના માડમા જોડાવા તૈયાર થાય છે અને તેનાં પરિણામમાં તેની આખી જીંદગી બુઝ્યા માણસ સાથે હાડમારીમાં ગુજરે છે. પારમી જીવાનિયાએમા દમણા અણુધટતી ચાલ અને ધણી નબળી નીલ્તિના જીવાનિયાએનો એક વર્ગ હમી નિકળ્યો છે જેઓ તવંમર બાપની જીવાન ખુમમુગત બેગીએને એક ચા બીજી રીતે મળી બેગી તેઓ હપર ખારમાં પડવાનું બોડું કાઢી ધાલી તેઓની આથ પગજીવાનાં ધણાં કાંડાં મારેછે, જેમ કરવામા તેઓની મનસબ ફક્ત તેમને રાજેના પેસા વિચાય બીજી કશી નથી રહેતી. પાક ખારના પવિત્ર નામને કનંક લમાડનાર એ હિમમનાં કાળાં મેદાથી દરેક ઓરને એનીને ચાખવાની અમારી મજબુત બલામણુ છે.

કાયાકાન અથવા બોળાઈને લીધેજ ઑએમાં વહેનો જદ્દ દેવ છે ઑએને કાંઈ પણ વદેમ બરાવરો દોષ તો તે મદેલાઈથી બહારી

શકાય. કોઇ બ્રાહ્મણ મા જોશી કાંઈ પણ વહેમી જાનત કહે તેપર બહુજ ઇતખાર તેણી રાખશે. આ સગબંધીજ આપણાં કમનસીમ હિન્દમાં હીણપરતી, દરિદ્રતા, અને કમકમાટભરેલા ગુન્દા થાય છે. કોઇ જીને છોકરાં થતાં ન હોય તો તે લાગલી જોશી પાસ જશે અને પોતાનો હેવાલ કહેશે. સ્ત્રીઓ બહુજ વહેમી હોય છે એમ જોશીઓ સારી રીતે જાણે છે, માટે તેણીને કાંઈ ધંતર મંતર શિખવી, વહેમો ભેરાવી જેટલા પૈસા નીચોવાય એટલા નીચોવી લે છે. જે તેણીના વહાલાંને બિમારી લાગુ પડી, અથવા તેણીને ભરથાર સાથે બનાવ ન હોય, તો કાંઈ માનતા કરશે, કાંઈ બાધા લેશે અથવા તો જોશી પાસે ધંતર મંતર કરાવશે. આપણા અનુભવથી આપણે ચોક્કસ કહી શક્યે છીએ કે જોશીઓ વારંવાર બહુજ ખરાબ વહેમો ભરાવે છે જેમાં કોઈનો જીવ અને સુખ જોખમમાં આવી પડે છે. વહેમોને ખાતર કેટલા જીવોની ખરાબી, કેટલી મારામારી, કેટલી રીતથી દુઃખનો વધારો થાય છે ? વહેમોથીજ સુખ નાસે છે, વહેમોથીજ ભરથાર અને સ્ત્રી વચ્ચેનો પ્યાર દુર થાય છે; વહેમોથીજ ગાંડાપણું અથવા તો મન અને તનની બિમારી લાગુ પડે છે, વહેમોને ખાતર વહાલાંઓનો પ્યાર તજવો પડે છે; વહેમોથીજ સદગુણો ભ્રષ્ટ થાય છે, અને વહેમોજ અનીતિના માર્ગપર દોરવવાને સહેલાઈથી લયગાવે છે; વહેમોથીજ પુણ્ય કરવાને બદલે સેતાનના ભક્ત થવું પડે છે; વહેમોજ ખોદા તરફના ઇતખાર અને પ્યારનો નાશ કરે છે, અને એમ માનવાને શિખવે છે કે કાંઈ ધંતર મંતર કરવું, ખોદાની બદગી અને વિશ્વાસ ઊડી દેવો અને ખીજી રીતે શાયદો મેળવવો. વહેમ હમેશા નળજા મગજપર કાણુ મેળવે છે. જ્યારે તે જોવા મગજપર કાણુ મેળવે છે, ત્યારે તે આંદમીને જાંપીને બેસવા દેતું નથી, પણ તન મન અને ધનથી ખુવાર કરે છે ત્યારેજ તેને છોડે છે. વહેમો મુખ્ય કરી સ્ત્રીઓને પોતાના સકંજામાં લેવાને હમેશાં આતુર હોય છે, અને તેઓ સહેલાઈથી તેઓનો કબજો મેળવી શકે છે. વહેમની ખરાબી જેટલી દર્શાવ્યે એટલી ચોડી છે.

જાહેર છાપામાં વારંવાર કમકમાટ ઉપજાવે તો વહેમની જાળમાં ફસેલાં આદમીઓના દાખલા વાંચ્યે છીએ. યોગ્ય મહિનાની વાત ઉપર એક વહેમી સ્ત્રીનો હેવાલ આપણે વાંચ્યો હતો કે:—

એક સ્ત્રીને છોકરાં થતાં ન હતાં તેણીએ એક જોશીની સલાહ તે વિષે લીધી. પેલા જોશીએ જણાવ્યું, ‘જો - કાંઈ નાના બચ્ચાંનું આંતરડું લાવી આપે તો તેમાંથી કાંઈ ખંતર મંતર કરે’ તો તને છોકરાં થશે.’ પેલી સ્ત્રી પડોસીના છોકરાને ચોરી લાવી તેને મારી નાખી તેનું આંતરડું કાઢી પેલાં જોશી પાસે મોકલ્યું, પણ તેનાં બદ કરમની તરત પોલીસને ખબર પડી જેથી તેણીને પકડી સરકારે ઘટતી શિક્ષા કીધી હતી.’

એક પારસી કુટુંબમાં બનેલો વહેમનો બનાવ નીચે મુજબ છે :—એક છોકરો હમેશાં બિમાર રહેતો. તેની માએ એક જોશી પાસે જઈ તેની બિમારીનું કારણ પુછ્યું. જોશીએ જણાવ્યું કે તેનો છોકરો જ્યારથી ખરણે ત્યારથી બિમાર પડે છે, અને તેનું કારણ એજ કે જ્યાં સુધી તેની બાવડી શવતી છે ત્યાં સુધી તે બિમાર રહેશે કારણ કે તે બાવડીનાં ધગલાંજ ખરાબ છે. આવું જોશીના કહેવાથી, પ્રિય વાંચક, શું અસર થઈ હશે તેનો દર્શાવત કરો ! પેલી માએ હવે ઘરમાં જઈ તે વિષેનો પ્રુથાસો પોતાના વહેમી છોકરા આગલ કર્યો. હવે પેલી છોકરાની બાવડીના કમખખતી બરેલા દહાડા આવ્યા; તે બાવડીના ઉપર મા દીકરાનો જે પ્યાર હતો તે સદાનો નાશુદ થયો અને તેણી કાંઈમી રીતે મરી જાય તો તેઓને સારું થશે એમ ધારનાર મા દીકરાએ પેલી નિર્દોષ બાવડીનું મોત આજીવવાની કાશેશ કરવા માંડી. પેલી નિર્દોષ અને સાથે વળી જુવાન પ્રુથમુરત છોકરીની ઉપર જન જાતની માહેનમો પરસવા લાગી. તેણીને પોતાનો બરધાર હમેશાં મારફાડ કરતો હતો, અને નિર્દોષ બાવડા ચીચારા અને દુઃખથી થતા જુમાટા સંમળાતા હતા. છેવટે તેઓ કારટ દરવાર ચક્રમાં અને ત્યાં આ નાલેસીનો અંત આવ્યો. વહેમો પ્યારને ધિક્કારમાં કેમ ફેરવી નાખે છે, તેનો ઉપસો

ખરો દાખલો છે. એક મહોરદારને વહેમ વગર પેટો ભરધાર કેવો ચાહતો હતો, પણ જ્યારે તેનામાં વહેમ પેટો ત્યારે પેટી જીવાન ખુબસુરત મહોરદારના કેવા હાવ થયા તે વિચારવાનું, સમજી પડેને તમારું કામ છે.

હિન્દની સ્ત્રીઓની હીનપસ્તીભરેલી હાલત વહેમોથીજ યદ્ય છે, સતીનો રિવાજ, નાનપણમાં પરણવાનો રિવાજ, લગ્નની ચોકસ ક્રિયાનો રિવાજ, બોગ આપવાનો રિવાજ, માનતા કરવાનો રિવાજ, ખડોખાની મોરલી કરવાનો રિવાજ, હુમ્મ્યા ધાલણોને જમાડવાનો રિવાજ, સઘળા અફસોસ, વહેમથી શરૂ થાય છે !

લગ્નની ક્રિયામાં પણ કેવા વહેમો ચાલુ રહ્યા છે, અને તે પણ વળી પારમી સ્ત્રીઓમાં કે જેઓને સુધરેલા વિચારવાળી દર્શાવવામાં આવે છે તેઓમાંથી પણ વહેમો હજી લગી જતા નથી એ અતિ ખેદકારક બિના છે ! તેઓ શુકનને વાસ્તે હજારો વહેમો ચીંતે કરે છે, તેઓના રિવાજો બરાબર વાચ્યાથી તુરત માલમ પડશે કે ધણી રિવાજ વહેમો, એટલુંજ નહિ પણ હસવા સરખા છે, એ વહેમો વિષે ઐરવદ કાવશશ્ચ મીનોએહરશ્ચ મોદી નીચે પ્રમાણે જણાવે છે :—

“ સુપડા વેરના અથવા માડવ શો, ધાણા યા હળધના સુકુત શુ, અને તે સારા વખત ઉપર સુપડાં ઝાટકરા શું, અથવા લાકડા યા લાકડાની ખારણીમાં હરધ છુલ્લી શું, અને શેરડીનો સોટો સીદડા આગળ રાખવો શુ અને તેમજ છોકરા છોકરીને નહવાડી પાટલે બેસાડી ધુમરી અથવા ચકરડી ખવાડની શુ, અને રાધ અથવા મરચાં અને સરકા જેની કઠણુ જેહન બરેલી ચીંતેમા ખરમોતેલા અચાર તે શગનમાં શુ, કાચી કડી અથવા લીંબુ જેવાં લીલોતરીવાળા સારા ફળ તે અપશગન બરેલા કેમ, અને વળી તેમજ ધાનદાણ તે સદા શુકનમાં ગણેલા છતાં લગ્નના ત્રણ દહાડા અગાઉ ખીચડી ખવાડવાના શુકન તે કેમ કહેવાય ? ” આશુભીધુ વિષે એ ઐરવદ નીચે પ્રમાણે લખે છે —

“ એવું છતાં પોતાની અસથી ચાલને વિસરી જઈને વગર કાયદાની બબડે હસી કરવા જોગ રીતીઓ શોધી કઢાડી છે, તે વળી કયા તલક કે,

એક ખુમચામાં ચોખા અને પાણી ભરી (આછાં ગીદાંને નામે) દરેક દોષના માથાં ઉપરથી ૭ થા ૨૧ વખત ઓવારી તેના પગની નમદીક નીચે દોળે છે, વાસ્તે સક્રિયમિત્રેમાં એ જવો અજીમ અને મોટો ગુન્દો ખીન્ને નથી. કેમકે રમક અને પાણી એ જેવી મોનેજર અને નેઆમત મીન્ને દુનિયામાં નથી, તે એવી પાલક કરનારી અને યવાડનારી મીન્ને ખાકી જાંદાઓ ઉપરથી ઓવારતું એ મોટી બેવકુફાઈ જલકે સરદ નાદાની અથવા અજીમ ગુન્દાને લાયકતું કામ જણવું, વાસ્તે આએ મોટી ચુકની છુલ ભાંજ છે તેને એક સરખી રીતે તમામ દાનાવ સ્ત્રીઓ એ ધ્યાનમાં લઈ પાછું કરવું.”

એ વતરોગે વડેમો વિષે બોલ્યે તો પોધાના પોધા બરાય, માટે થોડા વહેમો ઢુંકમાં જણાવવા અહયાં જસ છે. ચહેરની સ્ત્રીઓ કરતાં ગામડાંની સ્ત્રીઓ જાડુજ વડેમો હોય છે અને વહેમોને ખાતર પોતાની નીતિ અને સદચરોના પશુ ભોગ આપે છે. થોડા વર્વની - વાત ઉપર વાંદરે એક છુચ્ચે માળી નિકલ્યો હતો, કે જે ધુણતો હતો અને એમ કહેતો હતો કે સધળાઓનાં દરદ અથવા મુસીગતો દુર કરે છું. તેના અપડાંમાંથી જડુ પારસી સ્ત્રીઓ જતી હતી. તે માળી નીચે પ્રમાણે ઢોંગ કરતો હતો:— એ માળીના દસ પંદર છુચ્ચે ગોઠિયા હતા જેઓ પેલી મળવા આવેલી સ્ત્રીઓ શું કામ આવી છે તે પુછી લેતા અને તેઓને એમ જણાવતા, કે અમે લોકો પણ એ માળી પાસે જિભારી અને મુશકેલી દુર કરવા આવ્યા છીએ, હમારી જિભારી અને મુશકેલી જડુ દરજ્જે દુર થઈ છે અને હવે થોડીજ રહી છે.” એમ સમજવી પેલી સ્ત્રીઓને જે પુછવું હોય તે પુછી લે અને માળીને વિષે તેઓમાં મતભાર બેસાડે, પછી પુછેલી વાત સધળી માળીને કહે કે ફલાણી સ્ત્રીઓ ફલાણા કામ માટે આવી છે. માળી ધુણતો ધુણતો તેઓના પુછવા વગર કહે કે તમે આ મતલબથી આવ્યાં છો, ત્યારે પેલી સ્ત્રીઓ અજબજબ થતી કે તેઓના પુછવા વગર તે કેમ કહે છે ? એવી રીતે કાયા કાનની સ્ત્રીઓને તે ધુવારો ઠગતો હતો. થોડાં વર્વની વાતપર મુજબના મેદાનમાં એક સાધુ જમીનમાં એક મોટો બામ્બુ દારી તેના ઉપરના છેડાને હાથે ઝાલી હવામાં બેસતો હોય એમ દર્શાવતો હતો.

તેણે આખા મુખધને અન્નપત્રીમા ગરકાવ કરી નાખ્યું હતું, હજારો લોકો રોજ તે સાધુની મુલાકાત લેતા હતા તે સાધુ આખો દિવસ અને રાત હવામા ટીંગાઈ રહેતો જણાતો હતો, સ્ત્રીઓ તે સાધુને વારને બહુ મોગી બેટો લાવતી અને માનતા કરતી આપણામા દહેવન છે તેમ ટંગાઈ કદીપણ છુપી રહેતી નથી. તે સાધુની ટંગાઈ જણાઈ આની તે સાધુના બામુના ઉપરના નાકે એક મજબુત લોખડનો સળિયો હતો જે પેના માધુના મોટા જભાની ખાહેમાથી થઈ પીઠ વેરતો લાખો હતો તે સહીયારો નાકે નાની લોખડની બેઠક હતી તેપર પર તે બેસતો પણ પેના સાધુનો જભો એટલો મોટો હતો કે કાંઈને પણ લોખડની બેઠક મૂલ્ય જણાતી ન હતી.

સ્ત્રીઓએ ઉપના દાખલા પરથી ધડો લેવો બોધ્યો અને જોરી, બ્રાહ્મણ અને સાધુ જે કાંઈ કહે તે માનવું નહિ એમજ માનવું કે તેવા સધળા ટોળી હોય છે, અને તેમ ટોળી તેઓ છે પણ એ કહે નવવાણુ ટકા તો એઓમા લુચ્ચા હોય છે તેઓના બોતોપર અને દામોપર કદી પણ વિશ્વાસ ગળવો નહિ. જે સ્ત્રી ખરેખરી સદ્ગુણી હોય છે, જેને ખોદાપર પુરતો વિશ્વાસ હોય છે, અને જે ખોદાની સાચી ગાંઠ હોય છે, તે સ્ત્રી જ્યારે પણ દુખમા આવે છે, ત્યારે તેણી ક્રૂરતા તે કિરતારનેજ અરજ કરે છે, અને એમજ સમજે છે, પરવરદેગાર આપણા સધળાં માટેક છે, તેણે તમામ જગત પેદા કીધી છે, તે જેગી કાંઈ આપણા કિસમતમા સરજે છે તે આપણા ક્ષાયદાનેજ વારતે છે, માટે ધન્યરજ સર્વ કૃપાળુ છે, સર્વ શક્તિમાન છે, અને સર્વ દેકાણે વ્યાપી ગ્હેલો છે, જે માઈ કાર્ય થાય છે, તે તેનાથીજ થાય છે હરેક સદ્ગુણી સ્ત્રી હમેશા પોતાનાં દુખ અંતે સુખમા પ્રજુનો જાને છે, અને મુશકેલી ટાળવા કેટલાક લુચ્ચા સાધુ અથવા બ્રાહ્મણ જોશીનું ધતરમતર લેવા જતી નથી, પણ સર્વ શક્તિમાન ધન્યરની બદગી કરે છે અને સારા કર્મો કરી, આધળાપાગળા અને મુશ્કેલો સખાત કરી, સવ્યુણી કામો ખરી, તે માયેમ્ની કૃપા વાડે અને તેના મયદા અને મગજને શાંતિથી આધીન થાય છે.





પ્રકરણ ૧૯ મું.

નામાંકિત નારી કેમ થવું.

"Lives of great men all remind us
We can make our lives sublime ;
And, departing, leave behind us
Footprints on the sands of time."

LONGFELLOW.

“ મહાન પુરુષોની જીવન યાદ આપણને આગે છે કે આપણી જીવન આપણે શ્રેષ્ઠ કરી શકાયે; અને આપણી પાછળ વખતની રેતી પર આપણા પગના મુકા જાય. ” — લોન્ગફોલો.

જો કાંઈ પણ સ્ત્રીએ મહાન જીવન ગુમારવી હોય અથવા તેણી પોતાના સહયુગી અને કાર્યોથી પોતાનું નામ અમર રાખી જવા માગતી હોય તો તેણીએ નામાંકિત નર નારીઓની જીવનના હેવાસનો અભ્યાસ કરવો અને તે પ્રમાણે અમલ કરવો. નામાંકિત નારી થવાનો સર્વથી સહેલો રસ્તો એજ છે.

દરેક આત્માની દરજ્જા છે જે આ દુનિયા માં પોતા પાછળ કાંઈ પણ યાદી મુકી જવી. આપણે એવું જ્ઞાન સંપાદન કરવું જોઈએ અને એનાં કાર્ય કરવા જોઈએ કે જ્યારે આપણે આ દુનિયાનો અસખ્યાલ છોડી જઈએ ત્યારે આપણે ધાતી ઠોકરી કંડી શકાયે કે મારા આ દુનિયામાનો ફેરો રદ ગયો નથી, મેં મારી દરજ્જા જાળવી છે, જેટલું સારું જ્ઞાન મેળવવું જોઈએ તેટલું મેળવ્યું છે, અને જેટલું સારું કામ કરવું જોઈએ તેટલું મારી જનની કામગીરી કરી છે. પહેલાં દરેક આત્માએ

યુરોપની નામાંકીત નારીઓ.

મહારાણી વિક્ટોરિયા.

હિન્દનાં દરેક આદમીથી માન પામેલાં, દરેક આદમીને પ્રિય, અને દેશેદેશમાં મહાન માતા તરીકેનો પ્યાર જેવવાવાળાં મહારાણી વિક્ટોરિયા વિશે કોણ અણુબણું હશે ? એ મહાખાતુની અમૂલ્ય જીંદગીનો હેવાલ ધણી વખતે અને દરેક જુદી જુદી ભાષાઓમાં લખાઈ વંચાઈ ગયો છે. તવારીખના સદાપર હમેશાં એ મહારાણીની કારકીર્દી જાણેદાનીની ઝળકતી રોશનીથી પ્રકાશતી રહેશે અને ખુદ તવારીખ તેણીની કારકીર્દીની નોંધ વગર શરમી દી રહેશે.

ઇ. સ. ૧૮૧૯ ની ૨૫ મી મેએ વિક્ટોરિયાનો જન્મ ઇંગ્લાંડમાં થયો હતો. તેણી બાળપણમાં જ બાપના સુખથી બેનસીબ થઈ પણ માની અને દાનાવ માતાની કાળજી અને કેળવણીના સુદર ફોજો તેણીએ તેમજ તેણીની પ્રજાએ ચાખ્યાં હતાં. એક બધી માતાના સારી કેળવણીના પ્રતાપથી વિક્ટોરિયા એક સદગુણી માતા અને લાયક પતિન થઈ સંસાર સુખ ભોગવવા અને એક બધી મહારાણી તરીકે દુનિયાના મોટા ભાગનું માન મેલવવાને શક્તિવાન થઈ હતી. તેણીની કેળવણી ઉંચા પ્રકારની હતી. ઇંગ્રેજી, ફ્રેન્ચ, જર્મન, લાટિન અને ગ્રીક ભાષાઓનો અભ્યાસ તેણીએ કર્યો હતો, અને વળી એમ પણ સાંભળવામાં આવ્યું છે કે મહારાણીજી ઉલ્ટે ઉર્દૂ ભાષામાં પણ પ્રવિણ થયાં હતાં.

અઢાર વર્ષની ઉંમરે તા. ૨૦ મી જુન સને ૧૮૩૭ ના શુભ દિવસે આ બ્રાહ્મણી રાણીએ બ્રિટિશ રાજ્યની લગામ હાથ ધરી હતી. ૧૮૩૯ ના ફેબ્રુઆરી મહિનામાં તેમનાં લગ્ન પ્રિન્સ આલબર્ટ તે જર્મનીના રાજકુવર અને પોતાના મામાના છોકરા જોડે થયા હતાં.

ઈનસાફનો પ્રસાર ચાતુ રહયો, અને એ કેળવણીના અને સુધરેલા રાજની હકુમત હેઠળ આવ્યાથી આપણામાં પણ સુધારો દાખલ થવા લાગ્યો, અને તન, ધન અને ધર્મની જાળવણી થઈ મહારાણીની ૧૮૮૭ માં પચાસ વર્ષની જયુબીલી થઈ હતી, અને તે વખત અગાઉ કદી પણ એવો આનંદી દેખાવ થયો ન હોય એવા રાજ્ય રચનાનો દેખાવ થયો હતો. એમના રાજ્યમાં મોટા સુધારા અને વધારાઓ થવા લાગ્યા મોગી મોગી ગોધો પણ એમનાજ રાજમાં થઈ, જેવી કે આગખોટ, આગગાડી, ટેલીગ્રાફ, ટેલીફોન, વરાળયંત્ર, મિજલીની ગ્રોથો વિગેરે વિગેરે જે ઈંગ્લાન્ડની ગાદી પર કાંઈ પણ રાજા અથવા રાણીએ લાખો વખત ચાલિયો રાજ કીધું હોય તો તે મહાપ્રતાપી મહારાણી વિંટોરિયાજ હતા એણીના રાજ્યને સામગ્રી રીતે તપાસતા માલમ પડે છે જે તે દરેક બાબતમાં સર્વથી ચડ્યાતુ આવે છે, પણ એમના રાજ્યની મર્યાદા મોગી મોટાઈ અને વાજબી મગરૂરી તે બ્રિટિશ અદલ ઇનમાફ અને સર્વે ધટ્ટુ ધુટાપણ છે એમના રાજ્યને વિશે એવું કહેવાય છે કે 'વાધ અને જકરી એક આવારે પાણી પીએ છે'

બલેટી અને દાનાવ મતા તરીકે આપણા આ માદાન પ્રતાપી મહારાણી એક દાખના મમાન છે એ બાબતે પોતાના ઇમારતોને દમેશા સાદાઈ, સામેસાઈ, નીતિ અને જુગર તથા દરેક રીતનું યાન આપ્યું હતું, જેનું ફળ આપણે આજે આપરે છીએ આપણા દાખના રાજ પણ એમનેજ પગને રાજ ચલાવે છે

એ જગત ત્રિશિદ મહારાણી વિંટોરિયા મર્યાદા લાખુ વજ અને લાખી શુદ્ધી ભોગવ્યા પછી મરણ પામ્યા છે, પણ જ્યાં તત્કાલ તવારીખ દસ્તી ભોગવશે ત્યાં તનમ એમનો નિર્મળ રાજ્ય કારમાર અને હમલ સરગુજો, તવારીખના અજાને દિપાવશે.

મોડેમ જવાવારડી.

ટેલીફ મહાદા અનગાઓ દુનિયાના મોટા બાગમાં મહદુર થન ગઈ છે અને તેમના નામ બદલ બકિમાવ સાથે લેવાય છે,

જેમાં મેડમ હેલીના પેત્રોપનાં બ્રહ્મવાટરફી મૂખ્ય જગ્યા લે છે. તેણીના અંધથી અને તેણીની ખંતથી દુનિયાના મોટા ભાગ, અને આગળ વધીને કહ્યે તો દુનિયાના લગભગ દરેક શહેરોમાં, એક એક મંડળી (Society) તેણીનું નામ ધરાવે છે. હાલ દુનિયામાં એકંદર બ્રહ્મવાટરફી લોડને આસરે છસો યા સાતસોની સંખ્યા ધરાવે છે અને દર વર્ષે એવી સોસાયટી વધતી ને વધતી જાય છે. તેણીના મુખ્ય અંધો Secret Doctrine Vols. I-III (ત્રણ વાલ્યુમેમાં ગુપ્ત જ્ઞાનનું વિવેચન છે), Isis Unveiled (જેમાં ધર્મ બાબતના બેદો ખુલા પુરતી સમજણ સાથે દર્શાવ્યા છે), ગુપ્ત નાદ અને બીજાં થોડાં પુસ્તકો છે, જેમાં ઉપલાં બે પુસ્તકો એટલાં ફિલસુફી બરેલાં અને સમજવાં કઠણ છે કે તે મોટા વિદ્વાન પુરુષો પણ બરાબર સમજી શકતા નથી. એ એ અંધોમાં દરેક ધર્મોના બેદો અને બેદી શક્તિના હાલના શાસ્ત્રો (Science) ના આધારથી ખાતરીપૂર્વક સમજાવ્યા છે. આવી એક સ્ત્રીનું જન્મ-ચરિત્ર હાં રજુ કર્યું છીએ.

ઇ. સ. ૧૮૩૧ માં રશિયા દેશની દક્ષીણમાં ઇકાતેરીના સલાવ ગામમાં હયા કુળમાં હેલીના જન્મ પામી હતી. જેમ આપણે કેટલાક સાધુના બાળ ચરિત્રમાં જોઈએ છીએ તેમ બાલ્યાવસ્થામાં એમની ચાલ-ચલણથી, એમની વિચિત્ર પ્રકારની વાણીથી, વિશ્વ દ્રષ્ટિથી, અને એમના સંબંધમાં વારંવાર બનતા એવા વિલક્ષણ બનાવોથી, એમના માતા, પિતા, સગાંઓ અને જોળખીતાંઓ વિસ્મય પામતાં હતાં. તેઓ અતિ જલદી ઉસ્કેરાઇ જતાં અને તે સાથે ધણા હઠીલાં દીસતાં, તોપણ તેમનું દિલ દયાળુ અને કોમળ હતું. આ વિષે ૧૮૪૮ માં જ્યારે તેમની ઉંમર ૧૭ વર્ષની હતી, ત્યારે તેમની દાસીએ મજાકમાં કહ્યું કે ‘તારો સ્વભાવ એવો છે કે આ ઘરડો જનરલ બ્રહ્મવાટરફી (જે તે સમયે બાગ્યજોગે રસ્તેથી જતો હતો તેને આંગળાથી દેખાડીને) પણ તારી સાથે પરણવાનું મન ન કરે.’ આટલુંજ મેકમને ઉસ્કેરવાને બસ હતું. તેઓએ તુર્તજ તે વિષે જનરલને પુછ્યું અને તેણે તો તે માગણી કબુલ કરી. આ રીતે તેઓ વચનથી બંધાઇ ગયાં અને પરણતું પડ્યું પણ તુર્તજ સંસાર માટેની

અયોગ્યતા જણાઈ આવી અને સંસાર પ્રત્યેનો એમનો કુદરતી અભાવ જનમત થયો. લગ્ન પછી ચોક્કસ દિવસમાં તેઓ તીર્થક્ષેત્રમાં પોતાના સગાંઓ પાસે નહારી ગયા ત્યાંથી તેમના સગાંઓએ ઓડેસામાં તેમના પિતા કર્નલ દાન તરફ આ બાબતે રવાના કરી, પણ ત્યાં જવાને બદલે તેવણે કોસ્ટેન્ટીનોપલ તરફ રસ્તો લીધો, અને ત્યાંથી તુર્કી, યુનાન, મિસર વિગેરે દેશોમાં મુસાફરી કરવા લાગ્યાં. ત્યારથી લગભગ વીસ વર્ષ અનેક દેશોમાં ભટકતાં રહ્યાં. દરેક ઠેકાણે કાંઈ અગત્યનું જેવી વસ્તુ કે કાંઈ ચમકાર કે ભેદ અને શુભ વિદ્યા જાણવાની તેમનામાં હદ બહારની જગ્યાસા હતી. બાળ-પણથીજ તેઓને મંડળીની પોકળ અને કાળા રીતમાત અને તાઝીમ તવાએ વિગેરેનો કંટાળો હતો, અને પોતાના આકરોના અને બીજા ગરીબ લોકના બાળકો સાથે હમણું ફરવું તેમને વિશેષ ગમતું હતું. આ ભટકતી જીવગી શુભરતા તેમને જોઈતો ખરચ તેમના પિતા પુરો પાડતા હતા. બાળપણથી રવખામાં કે એકાંત સમયે તેમને એક પુરપનો આકાર દીસતો હતો, અને પ્રથમ તેઓ ખ્રિસ્તી ધર્મ પ્રમાણે એમજ સમજતા કે આ કોઈ તેમની સંભાળ લેનાર એક દેવતા કે દિવેસ્નો હતો. કેમકે જ્યારે પણ તેમની જીવગી કાંઈ જોખમમાં આવતી, તેજ વેળાએ આ આકાર તેમની પૂર્વ સંભાળ લેતો અને તેમનું રક્ષણ કરતો, અને ત્યારથી તેઓ પોતાની તેની ખાસ સંભાળ અને દેખરેખ તળે એમ માનતાં. એક વખતે ઈ. સ. ૧૮૫૧ માં ઈજિપ્તમાં મુસાફરી કરતાં પેલા આકારને નજરો નજર જોયો અને તેની સાથે વાતચીત કરી. તેણે કહ્યું કે મારે એક મહાભારત કાર્યમાં તમારી મદદની જરૂર છે. હવે મેડમને સંધળો ભેદ ખુલ્લો થયો, તેઓને પૂર્વ જ્ઞાન થયું કે પુર્વ જન્મમાં તેઓ આ પુરપના શિષ્ય હતાં અને તે તેઓનો શુર હતો. પછી તેમના શુરએ તેમને જણાવ્યું કે મોડા વર્ષ પછી શુભ જ્ઞાન ફેલાવવા માટે એક મંડળી રચાવવાની હતી અને તેણે માગણી કરી કે મંડમે તે મંડળી રચાવવાનું કામ હાથ ધરવું અને ઉમેર્યું કે તે કામ માટે ચોખ્ખું થવા માટે ત્રણ વર્ષ તેમને ટિબેટ (ઉત્તર કુર)માં યોગાભ્યાસમાં ગાળવાં પડશે. મંડમ પોતાના પિતાની મંજૂરી લઈ એ કામને માટે હિંદુસ્થાન

તરફ નિકળી પડ્યાં. બહુ મુશ્કેલી વચ્ચે તેઓ ટિબેટ દેશમાં પોતાના ગુરના આશ્રમમાં રહ્યાં ગુરઓમાં એક રજપૂત હતો અને ખીજે ગુર બ્રાહ્મણ હતો. આવી રીતે ત્રણ વર્ષવેર યોગાભ્યાસ કર્યો અને જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી ઉપલાં ત્રણે ઉપજાવ્યાં હતાં. હવે તેઓએ મંડળી સ્થાપવાનું કામ ધર્યું. તેઓની મદદને માટે કર્નલ આલકોટ આવી પહોંચ્યો, અને છેવટવેર એક સાચો સાથી રહ્યો, અને મંડળી સ્થાપવામાં બહુ મદદ કરી. મંડળીને 'થીયોસોફિકલ' (આત્મ વિદ્યા ફેળાવનારી) મંડળીનું નામ આપ્યું. અને તે મંડળીની ત્રણ નેમો નક્કી કરવામાં આવી.

(૧) ન્યાત, જાત, મત, પંથ કે વર્ણનો કાંઈ ભેદ ન રાખતાં સામાન્ય ભાષણધીથી જોડાયેલું એક મંડળ ઉભું કરવું.

(૨) આર્ય તથા પુર્વ તરફના ખીજા ધર્મ શાસ્ત્રો, સાહિત્ય, વિદ્યા અને ફિલસુફીના અભ્યાસને ઉત્તેજન આપવું.

(૩) તત્ત્વ જ્ઞાન તથા આત્મ જ્ઞાન વિષે શોધ જોળ કરવી. અને સમાસદોષર એકજ ફરજિયાત કલમ નાખી હતી, અને તે આ કે ભાષા-યારાને માન્ય કરવું અને સત્યની શોધ કરવી.

આવી મંડળીઓ હાલ કર્નલ આલકોટની અને મિસિસ આની બિસાંટની મદદથી લગભગ ફુનિયાના મોટા ભાગપર સ્થાપવામાં આવી છે અને આશરે છસો થી સાતસોની સંખ્યામાં છે.

મંડળને એ મંડળીઓ સ્થાપવાને બહુજ મુશીબતો નહીં હતી. એઓ વિષે બહુ બહોતાનો મુકવામાં આવ્યાં હતાં, પણ મંડળ પોતે શાંત અને માયાળુ સ્વભાવના હતાં. તેઓએ એક વખતે ક્રાંસથી ન્યુ-યોર્ક જવાને પહેલા વર્ગની ટિકિટ ખરીદ કરી પણ જ્યાં તેઓ આગ-બોટ ઉપર ચઢતાં હતાં તેવાંજ તેણે ડકાપર એક સ્ત્રીને જે બાળકો સાથે રડતી દીઠી; છતાં તે સ્ત્રી પાસે જમને પુછ્યાથી જણાયું કે સ્ત્રીને કાંઈ કંગારાએ કળીને ખોટી ટિકિટ આપી હતી, અને તેની પાસે અમે-રિકા જવા માટે એક જાકેટ જણ હતી નહિ. માયાળુ દિવના મંડળે પોતાની પહેલા વર્ગની ટિકિટ બદલી ત્રણ ત્રીજા વર્ગની ટિકિટ લઈ પોને વ્રુતક ઉપર અતિ અગવડ ભોગવી અમેરિકા આવી પહોંચ્યા.

આ મંડેમને કેટલાને પેગંબરોના પેગંબર કરી ધારે છે, દારણુ પેગંબર ફક્ત એકજ ધર્મ સમજાવે છે, જ્યારે તેઓ તો દરેક પેગંબરોના ધર્મને સાથે કરી દરેક ધર્મ એકજ છે એમ અને દરેક ધર્મોના બેદોનુ ગુપ્ત જ્ઞાન સમજાવે છે. તેણીએ પોતાના દુનિયામા સહથી મોટા દાર્યનો મજબુત પાયો નાખી ૮ મી મે ૧૮૯૧ માં પોતાનો મનુષ્ય દેહ છોડ્યો.

આ મંડેમને દુનિયાના જુદા જુદા ભાગોપર લોક બંતિભાવથી જુએ છે, અને જો કોઈથી સ્ત્રીએ પોતાનું નામ દુનિયાના મોટા ભાગ ઉપર લગભગ અમર કીધું હોય તો તે દેવીના પેગંબરના ખ્યાવાટસ્કી છે.

મિસિસ ઝેની બીસાંટ.

સત્યતાની પૂજનારી પરદુઃખલજક બાનુ

મિસિસ ઝેની બીસાંટનું નામ દુનિયાના ધણુ વિદ્વાન પુરુષોને જાણીતું છે, અને હિંદુસ્થાનમા પણ ફક્ત અઘાન માણસનેજ ખબર ન હશે હિંદુસ્થાનના દેશેદેશમા ફરી છટાદાર ભાવણોથી અને હિન્દને માટેની લાભણીથી તેણી મસદુર છે, તેણી હિન્દમા સેટૂલ બનારસ કોલેજની સ્થાપક અને પ્રમુખ છે એ કોલેજ સ્થાપવાને માટે તેણીએ એણે તો ઝટાથી ભાવણુ કીધું હતું કે એકજ ભાવણુમા તરતજ પચામ દળર રૂપીયાની રકમ ભરાઈ ગઈ હતી તેણી મોટા ભાગ બનારસમા કાઢે છે તેણી એક જાણીતી થીયોસોફીસ્ટ છે અને એડેમ બેવાટસ્કીની ખાસ ગ્રિપ્સ થતી હતી. તેણીએ દુનિયામા ચડતી પડતી બહુજ જોઈ છે. તેણીએ સત્યતાને માટે એક આદમીથી નેટલું દુ ખ ખમાય એટલું ખમ્યું છે, અને આદમ જાતનું, મૂખ્ય કરી સાચા? બેચારનું દુ ખ ટાળવા નેટલું બને તેટલું કર્યું છે, અને કરે છે. જે આપણને એમની જીવગીના હેવાલ પરથી જણાવે.

એણીએ નાનપણમા પોતાના પિતાને જોયો હતો, અને મા માથે ગેદતી હતી તેણી નાનપણથી ધર્મપર જનુ ચુસ્ત હતી, અને એકાતવામમા ફરવા દરવાની જનુજ ગોખીન હતી, ધર્મના અને

લાન્વારતુ બધું કરવાના વિચારમાં હમેશાં મશગૂલ રહેતી હતી, અને પોતાના પેગમ્બર જસસ કાષ્ટ સિવાય ખીજા કાષ્ટની મરદના પ્યારમાં કદી પણ રહેતી નહિ હતી, તેણીને પરણવાનો વિચાર કદી પણ આવતો ન હતો. જ્યારે વેલટર ખીસાંટ નામના પાદરીએ તેણી સાથે પરણવા માંગ્યું ત્યારે તેણી એક પાદરીની મહોરદારને ગરીબોનું બધું કરવાની બહુ તક મળે છે એમ ધારી તેની સાથે પરણી અને થોડા વર્ષમાં બે છોકરાની માતા થઈ. તેણીની નાની બાળકીને થોડા વખતમાં એવો તો સખત ઠાંસો થયો કે તેની સારવાર કરતાં અને તેનું હમેશાનું સખત ઠાંસાતું દુઃખ જોઈ તેણી અત્યંત દુઃખ થઈ. તે બાળકી એટલી તો દુઃખથી પીડાતી હતી કે દાક્ટરને વારંવાર તે બચ્ચાને ક્લોરોફાર્મથી બેથુધિમાં રાખવાની ફરજ પડતા હતી. એણીને પોતાના બચ્ચાંપર બહુજ પ્યાર હોવાથી, એ નિર્દોષ બચ્ચાને કૃપાળુ ધ્રુવર આ દુઃખમાંથી મુક્ત ન કરી શકે એ વાતની તેણીને અભયખી લાગી, અને છેવટે એવું વિચાર્યું કે ધ્રુવરની હસ્તી માનવી સત્યતા કહેવાય નહિ. તેથી તેણી ધ્રુવરની હસ્તી માનવાને શંકા બતાવા લાગી. એવા વિચારે જ્યારે તેણીના ભરથારે બાળકા ત્યારે તેને બહુ સમજાવ્યું પણ એ સ્ત્રી દલીલોથી સાબિત કરવા લાગી કે ખુદા હસ્તી ધરાવતો નથી. તેણીનો ભરથાર એક ધર્મશૂર હોવાથી તેણીથી છુટા છેડા દીધા, તેણી એક ખોટી ચીજ માનવાના કરતાં પોતાના ભરથારથી જુદા રહેવાનું વાજખી ધાર્યું. એ વખતે તેણીની ઉમ્મર છવીશ વર્ષની હતી તેથી તેણીની માતાએ ધણુંખી સમજાવ્યું, પોતાની છોકરીને પગે પડી, પણ એની સત્યતાનેજ વળગી રહી અને કહેતી કે માખાપને હું અત્યંત ચાહું છું પણ સત્યતાને સર્વથી વધુ ચાહું છું. થોડા વખતમાં તેણીની મા પણ મરણ પામી અને તેણીના દુઃખનો કાંઈ પાર રહ્યો નહિ. તેણી હવે જીખમરો ભોગવવા લાગી. જો એક જીવિદાન મીઠો ચોમસ સકોટ તેનો મિત્ર ન થતો તો ખચીત તેણી જીખે મરતો. તેણીએ હવે કાંઈ કામકાજ કરી પોતાનું ગુજરાન કરવાનું વાજખી ધાર્યું, તેથી તેણીને બાવરચી અને આપા મવું પડ્યું.

તે પંડી યોગમાં યોપાનિયાં લખી પૈસા મેળવવા લાગી. યોગ વખતમાં તેણી નાસ્તિક (Atheist) મંડળીની સભામાં થઈ અને તે વખતનો જાણીતો નાસ્તિક ચાર્ટર ચેરમનની મિત્ર થઈને એ મંડળી વિરે બહુ લખાણો. 'Natural Reformer' નામના યોપાનિયામાં એક અધિવતિ તરીકે કરતી હતી, અને બાવણો પણ આપતી હતી. ત્યારે તેણીએ ૬૦ નાઉચતનનું યોપાનિયુ (જેમાં ગરીબ વર્ગોને છોકરા થતા કેમ અટકાવવા અને ગરીબાઈ કેમ દૂર કરવી તે જણાવ્યું હતું) પોતાને હાથે ગરીબ લોકોમાં વેચવા માંડ્યું ત્યારે તેણીને કેટલાક લોકો ધિક્કારવા લાગ્યા કે એ યોપાનિયાથી અનિતી પથરાશે. તેણીને અદાલત (કોર્ટ) માં લઈ જવામાં આવી ત્યાંથી ધણી મુશ્કેલીથી મુક્તિ મેળવી. તેણીના છોકરાને પણ અદાલત મારફતે તેણીની પાસેથી એક નાગ્નિક પાથી છીનવી લેવામાં આવ્યાં, જેઓથી જુદા પડતાં તેણીને બહુજ દુઃખ દત્તપત્ર થયું અને વિચાર કર્યો કે હવે દરેક ગરીબના જમ્યાને મારાં જમ્યાં તરીકે સ્વીકારીશ. એવા વિચારથી તેણી ગરીબ જિભારોની સારવાર કરવા તેઓનું દુઃખ ટાળવા વારંવાર તેઓને ધર જતી. તેણી તે વખતે એક નાગ્નિક તરીકે એમ શિખવતી હતી કે, નેકીથી માણસ મુખી થાય છે, પણ જો ને રીતે મુખ મળતું હોય તે રીતે તેણે મુખ મેળવવું, આમાં કાંઈ અમર નથી, પણ એક સારાં કામથીજ એક માણસ પોતાનું નામ અમર રાખી શકે છે. તેણી પોતા વિરે એમ કહેતી હતી કે તેણી ખીજતુ દુઃખ ટાળવામાં અને સત્યતાને વળગી રહેવામાં પોતાનું મુખ સમજે છે.

હવે તેણીનું સમુદાય 'નદાલ્' પામે ન હોવાથી ગમગીનમરેણા વિચાર આવવા લાગ્યા તે દુર કરવા તેણીએ પરીક્ષા આપવાને માટે અભ્યાસ કરવા માંડ્યો અને યોગ વર્ષમાં મેટ્રીક્યુલેશન અને રસાયણ અને ખીજ શાસ્ત્રોની B. Sc. ની પરીક્ષા ધનામ સાથે પસાર કરી. હવે તેણી શિક્ષણ આપવા ગઈ. યોગ વખતમાં તેણીને લંડનની રૂઝ બોરડની સભાસદ બનાવી જેથી લંડનની કેટલીક નિયાયો

તેણીની દેખરેખ હેઠળ હતી. આ વખતે સોસીયાલીસ્મ (Socialism) નામનો પંથ ઉભો થયો. એ સોસીયાલીસ્ટના વિચાર પ્રમાણે બધાં માણસોને સુખનો સરખો હક છે, કેટલાકે મહેલમાં રહે અને કેટલાકે ઝુપડાંમાં જુએ મરે એ વાજખી કહેવાય નહિ. એવા વિચારની એ મંડળી હતી. એ મંડળી ગરીબોના સુખને વાસ્તે સરકારની વિરુદ્ધ થતી હતી જેથી તેઓ તરફ સરકાર બહુ સખત રહેતી અને તેઓને એકઠા મળવા દેવામાં આવતા ન હતા, એ વખતે એની એ મંડળીમાં બહુ મોટો ભાગ બળવતી હતી. અને તેઓને જોઈતા હક આપવાને માટે સરકારમાં બહુ યુધ્ધ મચાવતી હતી. સળગાવવાની કાંડી બનાવનારી સ્ત્રીને પુરતો પગાર મળતો ન હતો અને તેઓને બહુ સખત કામ કરવું પડતું હતું તે વખતે એની ખીસાંટે 'What Slavery in London' નામનું લખાણ લખવા માંડ્યું અને કાંડી બનાવનાર કંપનીની સામે બહુજ સખત લખાણ કીધાં. કાંડી બનાવનારી સ્ત્રીઓએ હડતાળ પાડી એટલે તેઓને જ્યાં સુધી બરાબર પૈસા મળે નહિ ત્યાં સુધી બધાઓએ એકસંપ કરી કામ પર નહિ જવાનો નિશ્ચય કીધો. એમા પણ એની ખીસાંટનો ભાગ હતો, તેઓ કામપર ન જતાં તે વખતે એની ઉધરાણું કરી તેઓનું ગુજરાનનું સાધન ધૂર પાડતી હતી. છેવટે કંપની તેઓને પુરતો રોજ આપવા કબુલ થઈ થોડા વખતમાં એની ખીસાંટે તેઓને માટે કરખાનામાં આશાયસ માટે ઓરડો અને થાક ઉતારવા વાજીંત્ર (Piano) મુકવાને માટે માગણી કીધી જે પણ પાર પડી. એ રીતે તેણીએ જેટલું થયું એટલું ગરીમનું દુઃખ મટાડવાનું પોતાના છટાદાર બાપણોથી અને લખાણોથી કીધું છે અને કરે છે. આની રીતે જ્યારે ગરીબોના દુઃખ ભંજનને માટે બધી રીતે યુદ્ધ મચાવી રહી હતી ત્યારે 'થીયોસોશી' નામનો પંથ ઉભો થયો. એની ખીસાંટ જ્યારે આવું પર દુઃખ ભંજનનું કામ કરતી હતી પણ તેણીના નાસ્તિક વિચારો હવે 'થીયોસોશી' નું સાહિત્ય વાંચ્યા પછી અને તેની સ્થાપક મેંડેલ બ્લાવાટસ્કીના સમાગમના આગ્યથી દુર થયા. તેણીની ખોદાની હસ્તી અને આત્મા વિષેની શકા દુર કરનાર

મેંડેમ જ્ઞાવાટસ્કી હતી, એ મેંડેમે પેતાના અત્યંત દિવ્યસુશીરને ના લખાણ
 અને વાતચીતથી ખોદાની હસ્તી અને આત્મ જ્ઞાનથી તેણીને વાકેફ કીધી
 તેણી હવે મેંડેમની એક સિધ્ધિ યષ્ટ, અને પોતા વિશે કહે છે કે જ્યારે
 તેણી 'થીયોસોશીસ્ટ' યષ્ટ ૨ તેણીને ખરી શાંતિ પ્રાપ્ત યષ્ટ
 યોગ વખતમા મેંડેમ જ્ઞાવાટસ્કીના મરણ બાદ 'થીયોસોશી' (આત્મ
 જ્ઞાન)નો એટલો તો ઉડાણથી અભ્યાસ કર્યો કે તેણી મેંડેમ જ્ઞા-
 વાટસ્કીની જગા રાખવા લાગી છે તેણી હવે દેશ દેશમા ફરી આત્મ
 જ્ઞાન વિષે છટાદાર બાપણો આપવા લાગી છે અને બહુ પુસ્તકો લખ્યા
 ૨૨ અને પ્રેક્ષક એપાનિયાની અધિપતિ યષ્ટ છે તેણીએ હિન્દુ
 ધર્મનો બહુ સારો અભ્યાસ કર્યો છે અને યોગ વખતપર એક બના-
 નસમા કોલેજ ઉઘાડી છે અને તેના ઉપરી (Principal) તરીકેનો
 દરજ્જો બહુ સારી રીતે બળવે છે તેણીએ દરેક ધર્મનો અભ્યાસ
 કીધો છે અને દરેક ધર્મો વિષે બાપણો આપ્યા છે હવે તેણી હિન્દુના
 ધર્મો પાછા સજીવન કરવાની પેતાની બનતી પ્રજેગે કરે છે તેણીને
 થીયોસોશીસ્ટો એક શુદ્ધ તરીકે માને છે 'Review of Reviews' નો
 અધિપતિ W T Stead નીચે પ્રમાણે જણાવે છે — "Mrs Be-
 sant is one of the notable women of our time Her char-
 acter and energy would have enabled her to rise to
 one of the highest positions in the state if she had been
 a man." મિસિસ ખીસાટ દુનિયામા સર્વથી વખણાયેલી સ્ત્રીઓમાની,
 એક છે જે તેણી એક મરદ હોતે તો તેણીની આનંદલક્ષ અને શક્તિ
 તેણીને રાજ દરબારમા સહથી મોટા આદાપર બેસાડતે " તેણી પોતા
 વિષે નીચે પ્રમાણે લખે છે — "પણ હયા તેમજ જીવિતા બીજા
 વખતે જુદું બોલી શાંતિ મેળવીશ નહિ સાચુ બોલવાને અગત્યતા
 જરૂર ફરજ પાડે છે, અને જેમ જેવું જુ તેમ મારું બોલવું પસંદ
 પડે કે નહિ, જે તેથી વખાણુ સાચ અથવા તો તેથી કપટ મને તે
 છતાં તે એકજ સલતા તરફની વક્ષાદારીને હમેશા ડાબ વગરની રાખીશ,
 જોકે તેથી દોસ્તીનો ભગ થાય અથવા તો માણુમ જાની સાથ

ગાંઠો તુટે તે છતાં તેને વળગી રહીશ. જો તે (સત્યતા) વેરાન જગામાં લઇ જાય, તોપણ હું તેની પુઠે જઈશ, તે મારા પ્યારનો ભંગ કરે તે છતાં તેની પાછળ જઈશ, જો તે (સત્યતા) અને મારી નાખશે તો પણ તેની ઉપર ઇતિહાસ ચુકીશ, અને મારી ઘેરપર આ સિવાય કંઈ બી માંગતી નથી કે 'She Tried To Follow Truth' 'તેણી સત્યતાની પુઠે ચાલવાની કોશિશ કરતી હતી.'

શાલેટ ઝૉરડે.

પરદુઃખ ભંજનને માટે પોતાના જનનો ભોગ આપનાર બાનુ.

ક્રાંસની તવારીખ જેણે વાંચી હશે તેને દમદમાજ, ખુની, નિમક-દરામ અને દરેક જાણીતી ધિક્કારાયલા, અને લોહીની નેહર ચલાવનાર મેરેટનું નામ જાણીતું હશે. એ બદમાશ મેરેટનો પોતાના જનના ભોગે જીવ લેનાર અને લોકોને સુખી કરનાર બાનુ શાલેટ ઝૉરડે હતી. ક્રાંસના બળવાને વધારે ખુનખાર બનાવનાર આ મેરેટ હતો, બાનુની શરૂઆતમાં તેણે "People's Friend" નામનું એક ન્યુસપેપર પ્રગટ કરવા માંડ્યું, જેમાં તે પ્રજાને બળવો કરવા ઉશ્કેરતો હતો. એ વખતે મેરેટ મ્યુનિસિપાલિટીનો સભાસભ હતો અને તેણે પહેલી ફૂર માગણી કરીધી તે એજ કે, દરેક કેદખાનાને સજાભાવી મુકી બે લાખ સીનેર હજાર ઉમરાવોને મારી નાખવા. આ પછીથી તેને "જેકોબીન" મડળીનો પ્રમુખ બનાવવામાં આવ્યો, જેથી લોહીની નેહર ચલાવવામાં તેને બહુ સહેલું કામ થઈ પડ્યું હતું. નાના બચ્ચાંઓની ચીચિયારી અને વિધવાઓના હાથ નિસાસા સાંભળવાને તે બહુજ આતુર રહેતો. એવા

હતો. અને તેણી દરેક બહાદુર સ્ત્રીઓનાં વખાણવાળેગ કાને બંધવાને બહુજ આગ્રહ દતી, અને તે બંધવાથીજ દેશનાં બધા અર્થે તે પોતાનો જન જોવાને દિગ્ભ્રમવાન જની દતી. પેલા બદમાસ મેરેટની ખુનરેજીને વિષે બચકર અક્ષવાઓ ઉડતી હતી. શાલોટની બંધુમાં જ્યારે એમ આગ્રહ કે મેરેટ પોતાના શક ઉપરથી ચોક્કસ સંખ્યાના ઉમરાવોને કેદ કીધા છે, જેઓને બપોરે ગરદન મરાવનાર છે, અને તે બધા દેશમાંથી કેદ પકડેલા ઉમરાવોની સંખ્યા લખેની હતી, ત્યારે તેણીએ પોતાના જનના બદલામાં તે લખેા નિર્દોષને બચાવવાનો મક્કમ ઠરાવ કીધો.

આવા ઠરાવથી જ્યાં તેનો બાપ અને બહેન રહેતાં હતાં ત્યાં ગઇ. નેએને ઇંગ્લાંડ જવાનું બહાનુ બતાવી બાપના આસિવાદ મેજની હેઠલી સલામ કરી, તેણી ત્યાંથી પારિસ જવા ઉપડી, પોતાની કમાઇના નાણામાંથી તેણીએ કેટલીક ઉમદા ચીજો ખરીદી પોતાના દોસ્ત આશનાવોને યાદગારી દાખલ ભેટ આપી.

તેણી પારિસ જઇ પહોંચી અને બીજીજ સવારે પોતાના વિચારો પ્રમાણે, પોતાના પહેરણમાં એક છરી છુપાવી મેરેટના રહેઠાણ તરફ ગઇ અને મેરેટ ઉપર એક કાગલ લખીને બંધાવ્યું કે, તેણી અમીરોનું એક મોડું કાવતું બંધુતી હતી, તે તેને બહેર કરવા માગે છે.

તેણી મેરેટના ઘર બહારી ગઇ અને નોકરો સાથે થોડી રકમકે થયા પછી અંદર જવાનો દુકમ મેજાવ્યો. મેરેટ પોતાના ઝોરકામાં લખવામાં શુધાપત્રો હતો. તેના જવાબ તેણે દિગ્ભ્રમથી આપ્યા. ‘કેઅન’ તરફ છુપા નાશી જનારાઓની ટીપ તેણે મુગે મોઢે લખાવી. લખાવી રહ્યા પછી મેરેટ બોલ્યો ‘આહા ! આહા ! એક અદ્વાડિયામાં તો એઓ બધાં દોજખમાં જઇ વસશે !’

આજ પહે શાલોટ કોરડે પેલી છુપાવેલી છરી એકદમ બહાર કાઢીને તેની છાતીમાં ધોંચી દઇ તેનેજ દોજખમાં પહોંચાડી દીધો. મેરેટના નોકરોના ચોકરોથી તે ઘર આદમીઓથી ઉભરાઇ ગયું. તે જુવાન છોડીને મેરેટના દોસ્તોના દાખમાંથી કટકે કટકા થઇ જતી

બચાવવાને સત્તાવાળાઓને ખરેખર ઘણીજ મુશ્કેલી પડી. તેણીને લઈ જઈને બંધીખાનામાં નાખવામાં આવી અને તે પછી તેણીની તપાસ ચાલી. તેણીની તપાસમાં તેણીએ હિંમતથી જણાવ્યું કે “મેં જોયું કે માંહેમાંહેની લગાધથી કાંસનો નાશ થશે, મેં જોયું કે મેરેટન મારા દેશનો નાશ કરનાર છે, અને તેથીજ તેનો જીન લેવા ખાતર, મેં મારા જીનનો ભોગ આપી મારી જન્મ ભૂમિને બચાવી છે.” સાબાશ કંારડે, તારા જેવી સ્ત્રી સ્ત્રીઓના મધ્યસ્થત્વ તાજ છે ! તપાસ પછી તરતજ તેને ગરદન મરાવવાનો હુકમ મળ્યો.

એક બચાવકર ઉશ્કેરાયલાં ટોળાં વચ્ચેથી શાલોટ કંારડેને તે દીમચા આગળ લઈ જવામાં આવી. તે ઝલુની ટોળાના પોકારોથી જરા પણ નહિ બીહીતાં તે પરદુઃખભંજક બાતુ શાત ચહેરે દીમચાં નજદીક ગઈ. એક પછી તેણીનો ચહેરો ફિક્કો દેખાયો. પણ પછી ખુદાતું નામ લઈ તેણે હુટણપર પડી પોતાની રૂપેરી ડોક હેડળ નમાવી, કે બીજીજ પછે તેનો બહાદુર જીન તે કિસ્તારની જનાખમાં જઈ પહોંચ્યો ! લોકોની ઉશ્કેરણી આ વેળા હલખહારની હતી. મેરેટના દોસ્તોનો કીનો નરમ પડ્યો, પણ લોકોનો તો કીનો લેવો હતો. તેઓની સલામતી ખાતર જીન આપાર નવ જુવાન બહાદુર નારના આ દાવથી, લોકો ઘેલાં દિવાના બની ગયા, અને મેરેટના દોસ્તોએ તેનું બાવલું મેથ્યું હતું તેને તોડી પાડી, બાંગી ભુકો કરી, ગટરમાં નાખી, તેઓએ પોતાનો કીનો નરમ પાડ્યો.

રશિયાની કેથેરાઈન.

કેદી થવાને વચન પાળનાર બાતુ.

ગુરુશ્વરેકી એક તોફાની રાતે પોતાની બહેનને મળી રશિયાના મેરીઅન વર્ગ તરફ જગજગમાંથી રસ્તો લેતો હતો. યોહું જંગળ કાપ્યા પછી એક બાળકની કુમલી, નાની, રડતી સ્ત્રી સાંભળી તુરત તેણે ઘોડાને યોભાવ્યો, પણ તેને એમ લાગ્યું કે તે અવાજથી તે છેતરાયો હશે. પાછો ઘોડાને ચલાવવા માંડ્યો: યોહું ચાલ્યા બાદ ઘોડો પોતે અટકી ઉભો. અને તે સમય જીનવર આગળ વધ્યું નહિ. સ્વરેકી ઘોડા ઉપરથી

હતયો અને જોયું તો ઘોડાના પગ આગળ જરૂમાં કાંઈ દોલતું હતું. ઘુરત તેણે તે હાથમાં ઉપાડ્યું.

જરૂથી ઠંડી મરતાં એક નાના બાળકને કપડાંમાં મજબુત વીંટાળેલું જોયું. ધર્મગુરુ ચુસ્ત અને દયાળુ હોવાથી તે બાળકને મરમી આપવા પોતાના મજબુત હાથમાં ઉપાડી છાતીએ ચાપ્યું, અને અધારામાં પોતાની બુઝગ આંખો ફેંકી તેણે મોટેથી પોકાડ્યું. “જે કાંઈએ આ બાળકને મરીથી, બુખ, યા બીજા કાંઈ પણ કારણસર તજ્યું હોય તેઓ જાણે કે, હું એ બાળકનો પાલનદાર થઈ રહીશ. તે પાક પરવરદિગારનો હું એક મરીમ કમીનો બદો છું, તેના પવિત્ર નામથી હું અને કસમ લઉં છું કે, એ બાળકને હું પાળીશ.”

તેના બોલવાનો કાંઈ જવાબ પાડો વળ્યો નહિ, જેથી તેણે તે નાના બોળને લઈ ઘોડાપર પાડો બેસી ઝડપમાં ધર તરફનો રસ્તો લીધો.

ધર વાંધ પોતાની કારભારણ ક્રેડલકાને પેલી બાળકીની માવજત કરવાનું સોંપ્યું. બાળકીને મરમી આંખતાં માલમ પડ્યું કે તે બહુ ખુબ-સુરત હતી.

ક્રેડલીકા તે બાળકીને પોદાડવા લઈ ગઈ તે રાત્રે તે બંને ગુરુ એક સાથે શામ કરનારની સાંગ, બહી મીઠી ઉંઘે ઉઢ્યો.

સવારમાં પેલા ગુરુએ તે બાળકીના માબાપને વાસ્તે ખુબ તપાસ ચલાવી પણ કાંઈ પતો મળ્યો નહિ. તે વગળ તરફ એક ખેડુતની ટુંપડી પાસ એક સોલજર મુએલો મળી આવ્યો હતો. તે ખેડુતને પ્રુબ્તાં જણાવ્યું કે રાતે ઠંડીથી મરતાં આદમીના પોકારો સંભળતાં, પણ સવારે ટુંપડીનો દરવાજો ખોલતાં એક મરણ પામેલો સોલજર દેખાયો. ગુરુએ તપાસ કરતાં તેની લાસપરથી એક કાગળનો ટુકડો મળી આવ્યો, જે ઉપર ફક્ત બે બોલ અધુરા મુક્યા હતા તે બોલ આ હતા.

‘બચ્યાંઓ પ્યારાં બચ્યાંઓ’—તોપણ આ કાગળનો ટુકડો ગુરુએ લઈને સાચવી રાખ્યો.

વૈંના વડેવા સાથે કેથેરાઈન એક અતિ દુશિયાર, ચપળ, બહાદુર,

ઉદોગી, ખુબસુરત, અને પોતાના પાળક બાપને તાબેદારીથી હમેશાં રાજી રાખતી નીવડી. હવે ગુરૂ સ્કરંસ્કીએ પેલી કેયેરાઇનને પોતાની સીઠથી બહેન એલીશાની મદદ માટે ત્યાં મોકલવાને વિચાર કીધો. અતિશય ખુશાલીથી કેયેરાઇનને પોતાના પાળક પિતાને તાબે થઇ જવાની તૈયારી કીધી. તેને મુકવા ગુરૂ અર્ધે રસ્તે મુઠી ગયો, જે જગ્યાપરથી તે પહેલાં મળી આવી હતી, તે જગ્યાપર જઇ પુગ્યા. કેયેરાઇન ત્યાં ધુંટણુપર પડી, અને બોલી :—

“હું આ જગ્યા, કે જે જગ્યાએથી તમે મને મરતી ઉચકી લીધી હતી અને દરેક રીતની સંભાળ લઇ મોટી કીધી, તેના ઉપકારની લાગણીમાં તમને હુવા દઇ આભાર માનું છું.” ગુરૂ કુજતા અવાજે બોલ્યો. “મારા બચ્ચાં, હક ! ઉપકારની લાગણી દેખાડવાને હજી તું બહુ નાની કહેવાય. ઇશ્વરની મરજી પ્રમાણે આપણે રહેવું જોઇએ. જા દીકરી, પણ મારાં બોલ યાદ રાખજે, કે જે બવિધમાં તારી સ્થિતિ ફેરવાય, તો તું હુલતી ના, કે તું એક નાની, તબલથી છોકરી હતી, અને જે કલાકમાં મરી જાત. કેયેરાઇન, હમેશાં સદગુણી, સાચી, દાનાવ અને સ્વતોષી રહેજે. દીકરી, મારા જેવા એક ગરીબ ગુરૂની શિખાગણ યાદ રાખી હમેશાં જીગરે સાચી, સામુત મનની, બહાદુર રહેજે. હમેશાં નેક બોલજે, નેક વિચારજે, અને નેક કામ કરજે. મને તેમ થાય તોપણ તારી ફરજ બજાવવામાં પાછળ પડતી ના ! ” હવે ગુરૂએ કેયેરાઇનને જમીનપરથી ઉઠાડી તેના માથા પર હાથ મેલી હુવા ચાલી. પછી બંને છુટા પડ્યા.

કેયેરાઇન ત્યાંથી એલીશાને ત્યાં ગઇ. એક દિવસે તોપોના બચકર અવાજે સાંભળી બહુ ચિંતામાં તેણી ઉભી હતી.

પોતાના દેશમાં દુશ્મનોએ હુમલો કીધો છે, એમ જાણી તેણીને પોતાના પાળનાર ગુરૂનો વિચાર આવ્યો કે તે કેવી ધારતીમાં હશે. એવો વિચાર કરતી હતી તેવાંમાં એક ઘોડેસ્વાર પેલા ગુરૂ તરફથી કાગળ લઇ આવ્યો. અને જણાવ્યું કે શહેરને રક્ષિતનોએ ઘેરી લીધું છે નેહી. કેયેરાઇનને લાંજ રાખવામાં સલામતી છે. ‘હું મારા પાળનારને મળવા જઇશ,’ એમ કેયેરાઇન બોલી.

એલીસાએ જવાબ દીધો “ એટલાં ને ત્યાંના દરેક રહીશો માર્યાં ગયાં હશે યા તો કેદી થયાં હશે.”

“ ત્યારે તેઓ સાથે હું મરીશ, યા કેદ પકડાઈશ, પણ મારા પાળનારને તો જરૂર મળીશ.”

સ્વાર અને એલીસા વાત કરતાં હતાં, એટલામાં વિજળાની ઝડપે ટુચેરાઈને ઘોડાપર સ્વાર થઈને તેને ચાર પગે ઊડી મેલ્યો, પેલો સ્વાર આથવા એલીસા, બોલવા જાય તેટલાં તો તે નજરથી દુર થઈ. તેણી સાંજે શીશુશીશુ થતા ઘોડા સાથે મેરીરનબર્ગના દરવાજા આગમ્ય આવી લાગી, જેવી તેણી દાખલ થાય છે તેટલાં એક સોલજરે પેલા ઘોડાની લગામ પકડી અને સ્વારને ક્યાં જાય છે તે પુછ્યું.

લાંમે વખતવેર રકઝક થઈ. પેલા સોલજરે કહ્યું, “ જો શહેરની આંદર દાખલ થશે તો કેદી થશે.”

પેલીએ જવાબ આપ્યો કે, “ ગમે તેમ કરી મારે મારા પાળનારને મલકું છે.”

“ વાર, જો તે કેદી હોય તો ? ” સોલજરે પુછ્યું.

“ તો હું પણ કેદી થઈશ.”

“ પણ જો તે માર્યાં ગયો હોય તો ? ”

પેલાની આ અટકલથી કમકમી. પણ શાંત રીતે તેણી બોલી “ મેં તમને જણાવ્યું છે, માર્યો, કે તેના જે હાલ થયા હશે તેમાં હું ભાગ લઉંશ.”

“ જાઓ ત્યારે ખુદા તને મદદ કરે.” તે જવાન સોલજર ઘોડાની લગામ ઊડી દેતાં બોલ્યો.

ઘોડો પાછો ચારે પગે દોડતો થયો.

તે ઘોડેક દુર ગઈ હશે એટલામાં કેટલાક અવાજો તેને પુછતા સંભળાયા.

“ એ કેણુ જાય છે ? ” કેટલાકેએ પુછ્યું. જવાબ ન મળતાં ઘુરત એક ગાળા છુટી અને સીધી તેના કાન આગળથી પસાર થઈ ગઈ આથી તેણે હવે એકદમ ઘોડો બેઠો પકડ્યો અને તેઓને પોતાની નેમ જણાવી.

પણ પેલા સોલજરના વડાએ કહ્યું કે “ તમે શહેરની ઘડમાં આવી ચૂક્યાં છો, વાસ્તે અમારાં કેદી છે. આજથી તમે રશિયાના કાર પીટર પેટલાની મતા છો, આવો થોડાપરથી ઉતરી અમારી પુઠે આવો.”

પોતાની કાળી આંખોમાંથી ગુસ્સાની નજરે જોઈ ક્યેરાઇન નીચે ઉતરી. “ હું તમારી કેદી છું, મને શહેરમાં લઈ જાઓ, હું મારા પિતાજીને મળવા માગું છું.”

એમ બોલી તેણી જનરલને મળવા ગઈ. તે તરફ જતા તેણીએ ક્રેડરિકા પેલા ગુરની દાસીને રડતાં જોઈ. તેને પુછતા માલમ પડ્યું કે શુર રકરંડકીને મારી નાખવામાં આવ્યો હતો.

“ તારે શું જોઈયે છે ઊકરી ? ” તેને જોઈને જનરલે પુછ્યું.

“ હું કેદી છું. હું કદી પણ નાસી જઈશ નહિ, જનરલ, મને ફક્ત એક ફાડાની મહેતલ આપો. હમણાંજ મને મારી દાસીએ ખબર આપી છે કે મારો પાળનાર મુરખી મુઠાઓનાં ઢગમાં પડ્યો છે, તેને શીધી કાઢી ધટતા માન સાથે હું ફરનાવવા માગું છું. અરે ! કેવો બસો હતો ? ”

“ ઊકરી, એ બહાને તુ નાહાસી જાય નહિ તેની શુ ખાત ? ” પેલા જનરલે પુછ્યું.

“ મારું સાચું વચન, ” તે બોલી. “ કાલ પડતાં આ વખત અગાઉ તમારી કેદી થઈશ. ”

“ જ તારે ; તું મારી કેદી છે એમ યાદ રાખજે. ”

તરતજ તેણી ક્રેડરિકાની સાથે મુઠાઓના ઢગમાં દિંમતથી ગુરની લાશ શીધી કાઢવા લાગી. અંધારૂં ધણું હતું તેથી નિરાશાથી લગભગ રડી દેતાં ક્યેરાઇન બોલવા જતી હતી, એવામાં કોઈનાં પગનાં સાંબળીને ચમકી, “ જરા યોજ, ઊકરી ! હું જતી અને બીજી મદદ લાવું ”

ધણી વાર શોધ કીધી પણ લાસ મળી નહિ મિરાશથી કેથેરાઈન
રડી પડી

“કેથેરાઈન, ત્યાલ કાને બામદાઈથી શોધ ચલાવીશ” ફ્રેડરિક બોલી.

“કલે ને મે કદી ચવા વચન આપ્યું છે અરે ધનુર તું
મને મદદ કરા.”

‘હોકરી તું ઘેર જા હું તારે ખાતર તારા પિતાની લાસ શોધીશ
અને ધટતી ક્રિયા સાથે દફનાવીશ”

‘બુ હાકાર થયો તમે સ્વાર્થ રહિત ધણી મદદ કરો છો,
શુરને જીવનો નહિ તો મુએલો પણ ઉછીવાર લેવા માગુ છું”

કેથેરાઈન પેટા જવાન સોનજરનો ઉપકાર માનતા બોલી

શુર ૨૨૨૪ દાયમા ગોળી લાગવાથી બેભાન થઈ પડ્યો હતો,
તે આ ઉદ્દેશ બોલેથી દોશમા આવી બળડ્યો, “મારી કેથેરાઈન
દીકરી !” તે ધણી ખુશ થઈ શુર જીવનો મળ્યો તેને ઘેર લઈ
જવામા આન્યો તેઓ બેઠક ઝાકટરે તેના હાથને મનમ પટો કીધો
સુગે મોડે સુ દાગોના દગમા ડટાઈ મરતા તેણે બચાવ્યો હતો તેથી
શુરએ કેથેરાઈનનો ઉપકાર માન્યો ખીજી સવારે બામદાઈ તે બાતુ
ખુનસુરત શુરના ઓરડામા આવી કહેવા લાગી કે “આજે આપણે
એએકને ઉદ્ધવા મળ્યે છીએ મે જોનરનની કદી ચવાને વચન આપ્યું
છે, માટે માટે જલુ લેખીએ”

શુરએ અત્યંત દુઃખ સાથે આશીશ દઈ વચન પાળવાની રજા
આપી કેથેરાઈન જોનરન ગેરેમીકના તથા બણી મઈ, જ્યા પેમે
જવાન સોલજર હોયો હતો, જે તેને જોઈને હેરત થયો

ચોડા વખતમાં નાસતાની રેખા જિંછાવી પેલા જનરલ અને જુવાન સોલજરને જમવા બેસાડ્યા.

“ તારી ઉમર શું છે છોકરી ? ” જનરલે પુછ્યું.

“ પુરાં તેર. ” કેથેરાઇને જવાબ દીધો.

“ પચાસ વર્ષના આદમી જેવું એ છોકરીનું બેજુ’ ને હૈયું છે.

જનરલ, કાંચે રાતે મુઠ્ઠાઓના ઢગમા એણે ધણી હિંમતથી કામ કીધું છે. ” તે જવાબ બોલ્યો.

“ આની બહાદુરી સાચે તેણીને લગાઇના મેદાનમા જોવી મને ગમે છે. તું ખીતી નથી છોકરી ? મુએલાંઓથી યા દુગમનની ગોળાથી યા કશાથી પણ છું ખીતી નથી ? ”

“ આવે સમય ખીકે શું તે હું જાણતી નથી. ”

આ હિંમતવાન જવાબથી જનરલ તેમજ તે જવાન અન્યખીમાં ગરકાન થયાં.

“ જનરલ, જો તમે તમારા કેદીને વેચો તો હું તેને ખરીદું. ” પેલા જવાન સોલજરે જનરલને કહ્યું.

“ અને તમે તેને શું કરશો ? ” જનરલે અન્યખીથી પુછ્યું.

“ મારી બાયડી. બહાદુર છોકરીજ એ સોલજરની બાયડી થનાને લાયક છે. કેમ છોકરી તે શું ધાર્યું ? ” પેલા જવાને પુછ્યું.

કેથેરાઇન હજુ નાદાન હતી. તેણીએ નિર્દોષતાથી જવાબ દીધો. “ એક જનરલની દાસી થવા કરતાં એક મોસજરની બાયડી થવું મને વધુ પસંદ છે. ”

“ શાબાશ, કેથેરાઇન, આજથી છું મારી છે. ખચીત હું એનેજ પરણીશ. ” પેલા જવાને જનરલને કહ્યું, “ તે બહાદુર, સદગુણી, મજ્જમનની, ફરજ બજાવનારી, વચન પાળનારી, અને વળી ધરના કામ-કાજમાં દુશીઆર છે, તે દરેક વાતે મારે લાયક છે. એથી વધુ શું મારે કયા જોઇએ ? બસ, નકી થયું. તે મારી મહોરદાર થશે. ચાન, કેથેરાઇન, મારી પુઠે આવ. આજથી છું લેકેની નોકરી બજાવશે નહિ. જો કોઇની પણ બગાડે, તો તે તારા ખાવિદનીજ. ” તે સોલજર

એટલું બોલી કેથેરાઇનને તણુ બહાર લઇ ગયો તે મોતજરે એક ભપકાદાર તણુ નગદીક ચોબીને કેથેરાઇનને કહ્યું.

“આ તણુ આપણા રશિયાના ઝરનો છે, અદિ ‘ચોબ કેથેરાઇન’”

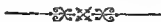
તે અદર ગયો અને કેથેરાઇન બહાર ચોબી ઘોડા વખતમા એક જણે આવીને તેણીને જણાવ્યું. “બાલુ, તમને નામદાર ઝર પીટર ધી ઝેટ મગવા માગે છે” તે અદર ગઇ પોતાની અળખાની વચ્ચે આપણા રશિયાના ઝર તરીકે પેલા સોલજરને ઓળખાવતા હતા. જે તેને પરણવા કબુલ થયો હતો : તેજ તે હતો એમ કેથેરાઇન જોઇ લીધું.

“જેમ એક સોનજર દાખલ મે તને કબુલ્લાત આપી હતી, તેજ પ્રમાણે હમણા પછુ હું કબુલ ચાઉ છું.” તે ખુશાલીથી બોલ્યો, પછી ઝર ઉઠ્યો અને તે સુદરીનો હાથ પોતાના હાથમા આવી, પોતાના અમલ-દાગેને બિલ્કળ રશિયાની રાહનચાહબાલુ દાખલ તેને ઓળખાવી

તેઓના લગ્ન બાદ ઝરે તેને મોસ્કો સહેરના મહેલમા રાખ્યા પછી તેને સા ‘ઝેન’ અને ‘ધીઝાબેથ’ નો નન્મ થયો.

જ્યારે રશિયાના પીટર ધી ઝેટ તુરકીઓ સાથે લડાઇ કીધી, ત્યારે તેઓ જુખમરાથી દુખી થવા લાગ્યા આ વખતે કેથેરાઇનને લશ્કર વચ્ચે લેવામા આવી હતી. સવળુ લશ્કર જુખમરાથી ટલવગતું હતું કાઇ ધિલાજ ન હતો. અતે રાણી કેથેરાઇનને એક વિચાર સુઝ્યો. તેને ખબર હતી કે જ્યારે તુરકીના સુલતાનને કાઇ કહેવડાવતું હોય ત્યારે પહેલા નજરાણું નજર કરવું જોઇએ. એમ કરી સુલતાનને જણાવ્યું કે લશ્કર જુએ મરી ગય છે. તેથી સુલતાને મદદ કીધી.

કાલ પીટરે પોતાની અગળ રાણીની આલાકીથી રશિયનો મરતા ગયા એમ જાણી તેણીને ગાદીની બાગિયણ તરીકે જાહેર કીધી. કેથ રાઇનને ઘણી સુચકેલીએ પોતાના બાઇ તરફથી માનમ પડ્યું કે તેણીનો બાપ એક સોનજર હતો. તેણીના બાઇનો પતો મળ્યા પછી તેને કાઉન્ટ બનાવ્યો. પીટર ધી ઝે ૧૭૨૫ મા મરણ પામ્યો, ત્યાર પછી રાણી કેથેરાઇન જે વર્ષ અને યોગક મદિના રાજ્ય ચલાવીને ૩૮ વર્ષની જવાન વયે પોતાના શરીરનો ત્યાગ કીધો.



હિંદની નામાંકિત તેમજ પતિવ્રતા નારીઓ.

રાણી અહલ્યાબાઈ હોલકર; દેવી તરીકે પૂજાતી રાણી.

હિંદુસ્થાનના ઇતિહાસમાં કાઠમી સ્ત્રી બહુ મોટો દરજ્જે અને માન ધરાવતી હોય તો તે રાણી અહલ્યાબાઈ હોલકર છે. તેણીના જેવી ખીજી સદગુણી રાણી હિન્દની તેમજ યુરોપની તવારીખમાં મળતી નથી તેણી નારી જાતિને દિવાવનાર એક અમૂલ્ય ઋવેર હતું.

તેણી એક સ્ત્રી હોવાથી ગાદીપર આવતાં મુશ્કેલી નડી હતી. તેણી હોલકર વંશની એક હકદાર વિધવા તરીકે ગાદીએ બેઠી. ત્યાર બાદ એ રાણીએ સઘળો કારોબાર એવી રીતે ચલાવ્યો કે તેથી તેનું નામ આખા હિંદુસ્થાનમાં પ્રખ્યાત થયું. સરકારનો કારોબાર એ રાણીના વખતમાં જેવો ચાલ્યો તેવો સરસ કાંઈ બીજે વખતે ચાલ્યો ન હતો.

આવક તથા ખર્ચનો ચોક્કસ હિસાબ રાખવાને ખખરદારી કરતી અને પોતાની ચાલાકી અને મિત્રાચારી બરેલી વર્સાચુકથી પારકાં રાજવાળાઓ તરફથી માન મેળવી તેણીએ ઇંદારના રાજને પહેલી પકિતવું બનાવ્યું.

અહલ્યાબાઈ પરોઢિયું પડતા હકતી, અને પોતાના ધર્મ મુજબ ઇશ્વરની ભક્તિ તથા દાન પુન પુણ્ય કરતી, ત્યાર પછી બોજન જમી પાછી ભક્તિ કરવામાં મશગુલ થતી અથવા નીતિની વાતો કરતી અને સાંભળતી. તે પછી થોડો વાર આશાપથ લેતી. આસરે બે કલાકને અમલે કપડાં પહેરી દરબારમાં જતી ત્યાં સાંજના ૭ કલાક સુધી સરકારી કામકાજ ચલાવતી, પછી નવ વાગા સુધીનો વખત જમવા તથા ધર્મ ધ્યાનના કામોમા ગુજરી, પાછી દરબાર ભરતી. ત્યાં અગિયાર વાગા સુધી કામ કરી જતી.

તેણી હમેશાં કહેતી હતી કે “મારું કાર્ય જે રીતે હું ચલાવું છું તેનો હિસાબ મારે ઇશ્વરને આપવો પડશે.” અહલ્યાબાઈ પોતાની રાજ

દકુમત એની રીતે ચનાવવી હતી કે સધળી પ્રજા તેણી ઉપર દ્વિષ દેતી, અને તેણીને માતામરણી ગણાવી હતી દયાળુ અમલ અને અંબ હન સાદથી પ્રજાને સુખી કરવાની એ રાણીની નેમ હતી. રાજ કારોનાર સગથી તેણીનો મૂખ્ય કાનુન આ હતો કે જેમ બને તેમ રેલત પામથી થોડો કર લેવો. જો તેણીના અમલદારો આડી ચાલ ચનાવતા માનમ પડે તો તેઓને અપક્ષપાતપણે ઘટતી સજા કરવાને તેણી ક'ી પદાત પડતી નહિ.

રેલતરે અંબ હનમાફ આપવાને તેણી એટલી તો કાળજી રાખતી, કે તેણીએ કરાવેલા અમલદારોએ કાધેના ચુકાદાની વિરુદ્ધ તેની જના બમા આરજ થતી તો તેપર ધ્યાન આપી, હરેક નાની બાગત વગીચની પણ જાતે તપાસ કરતી અને હરેક જણને પુરનો હનસાફ મગે છ કે નહિ તેની ખબરતરી રાખતી તેણીના આદલ હનસાફના દાખલા ધણા મળ્યા આવે છે, જેમાનો એક લા ટાકવો બસ છે.

એક તવગર શત્રુ મરણ પામ્યો. ત્યાના મરકારી કારોનારીએ મરનારની વિધવા પાસથી નજુ લાખ રૂપિયા માગ્યા અને દત્તક પુત્ર લેવાનો અટકાવ કીધો, અને એવી ધારતી આપી કે એ રકમ જો ન આ પડે તો મરનારની મધળી દોલત સરખાર ખાને જપ્ત કરવામા આવશે.

પેલી વિધવા રાણી પાન હનસાફ માગવા સગાઓ સાથે ગઇ રાગીએ જ્યારે સવળી બીના જાણી કે તુરતજ પેલા જુનમગાર આમ લદાગે ચામી ઉપરથી બરતરફ કીધો, અને પેલી વિધવાના દત્તક પુત્રને કાયમ કીધો એટલુજ નહિ પણ દત્તક પુત્રને પોતાના ખોળામા, બેસાડી કપડા તથા જાણસ પેદુરાથી તેને ખાવખીમા બેસાડી રવાના કીધો. પેલી વિધવાનું નજરાણુ લેવા સાફ ના પાડી આ હેરાલ સાંભળી

તળાવાં ખોદાવ્યા, ધર્મશાળાઓ બાંધી અને દરેક રીતે પ્રજાને સગવડ થાય એવા કામો કર્યા છે. તેણીની સખાવત દૂરના દેશોમાં પણ લંબાતી. અહલ્યાબાઈ હમેશાં ગરીબ લોકોને જમાડતી, અને તેહેવારોના દિવસે નવરત્ન વસ્ત્રો વણીનાં લોકોને ખવરાવી પીવરાવી ખુશી કરતી ઠંડીની રૂતુમાં ગરીબોને કપડાં આપતી, અને ગરમીના દિવસમાં માથુમ તેમજ જાનવરોને પાણી રસ્તે રસ્તે પુર પાડતી કેટલીક વખતે અહલ્યાબાઈના માથુસે બેઠેલાં તરસ્યાં દોરોની જુસરીઓ છોડી પાણી પાવા મૂકી જતાં.

આની રીતના ધર્મોત્તુ કામોથી તેણીને લોકો દેવી સમજતા, અને હજુ લગી લોકો દેવી તરીકે અહલ્યાબાઈની પૂજા કરે છે.

મુંમળના આગળા ગવરનર સર જૉન માનકમે રાણી અહલ્યાબાઈ વિશે નીચે મુજબ લખ્યું હતું.—“તેણીએ રાજદારી બાગતોની જોડે કેળવણી લીધી ન હતી ને છતાં લાંબા વખતનો અનુભવ ધરાવનાર રાજદારી પુરોવાની પેરે રાજ્યની લગભગ પોતાના હાથમાં ધરી બહાદુરીથી રાજ ચલાવ્યું હતું. તેણી પોતાનું રાજ્ય પોતાની પ્રજાને સુખ મળે તેવી રીતે ચલાવતી હતી. એક ચાલાક રાજદારી નરને સરમાતે તેની રીતે પોતાની પ્રજાના સકટો દૂર કરી રાજ્યની આબાદાની વધારી હતી” અહલ્યાબાઈ ૧૭૪૫ માં સાઠ વર્ષની ઉંમરે સ્વર્ગનાસી થઈ હતી.

તેણી જોડે મરણ પામી છે પણ હિન્દની તમારીખના સદાપર પોતાનું નામ એક દેવતાઈ રાણી તરીકે અમર રાખી મૂકે છે

ચાંદબીબી.

અહમદનગરની રાણી ચાંદબીબીએ સકટની વખતે પુરતી સમયસુચકતા વાપરી હિમ્મતવાન બાનુ તરીકે નામ આશકારા કર્યું છે. તેણી બચપણમાં જ એક વિધવા થઈ હતી. જ્યારે બહાદુર નિખમશાહ, તેણીનો બાળિયો મરણ પામ્યો ત્યારે ચાંદબીબીએ અહમદનગર બાળવી રાખવાનો ઠરાવ કર્યો. અને એ શેહર બાળવી રાખવાને માટે લડાઈના

મેદાનમાં જે બહાદુરી દેખાડી હતી તે એક મરદને શરમાવે એવી હતી. ત્યારે મોગલો દુમલો કરવા આવ્યા ત્યારે ચાંદબીબીએ લશ્કરની સરદારી લઈ તેઓને આખો દહાડો દર્શાવ્યા. દુસ્મનના તીર અને બાલાઓની સામે પોતાના લશ્કરને, દિગ્મત, આપવા બાંધી, ત્યાં દોડતી હતી. રાણીએ પોતાનાં દીક્રાપર બખતર પેહેરેલું હતું અને પોતાના શવની કે બદનની કરી પણ દરકાર કર્યા વગર લશ્કરને શુર ચઢાવવા આગળ વધી ઉસડેલું, અને મોગલોને દર્શાવ્યા. છેલ્લે મોગલો સાથે કાલકારારો કીધા. તેણીનું ઇ.સ. ૧૬૯૦માં રાતની વખતે કાંઈ બદમાશે ખુન કીધું હતું.

કર્મદેવી.

શાહાજીદીન બરતખ્તપર ચઢાઈ લાખ્યો અને તે વખતે દિલ્લીના પૃથુરાજ અને મેવાડનો અમરસિંહ અને તેનો શુરો રાજકુવર સાથે મળી પેલા શાહાજીદીનની સામે થવા એકઠા મળ્યા.

તથા દિવસ સુધી ખુનખાર લગાઈ ચાલી. તેમાં પૃથુરાજ અને અમરસિંહ મરણ પામ્યાં. તેઓનું લશ્કર આઠા છોડી બેઠું અને પોતાનું સ્વતંત્રપણું સદાનું બોવાયલું થયું. એવે સમયે સામેથી મોટી ફાજ એક સ્ત્રીની સરદારી હેઠળ આવતી હતી. સધળા લોકો જેઓ શવની આશા મુકી રહ્યા હતા તેઓમાં નવું શુર છુટ્યું. એ સ્ત્રી ક્રોધ નહિ પણ અમરસિંહની પ્રિયપત્નિ કર્મદેવી હતી.

તેણીએ ત્યારે પોતાનો બરથાર માથો મથતો સાંભળ્યો ત્યારે તેણીનો કુવર કે જે એક બાળક હતો તે ઇસજામી મહેમંદોના હાથમાં જશે એમ ધારી તેની માતા કર્મદેવી એક સિંહની માફક ઉગાઈ અને મહેમંદોનો નાશ કરવા બહાર પડી. કર્મદેવી પોતે શુર લડવાનો પોપાક પહેરી, માથાપર કુપેટા વીંટાળી તથા હાથમાં તેજદાર તલવાર ચમકાવી, થોડાપર સ્વાર થઈ અને પોતાના લશ્કરને 'હરહર' ના પોકારથી ઉસડેલું, અખાર નજદીક લગાઈ થઈ તેમાં કર્મદેવી એક દેવીની માફક રણક્ષેત્રમાં ચમકતી હતી. અતે અધ્યાનોનો પરાજય થયો. કુતબુદીન આ સ્ત્રીનું શુરાતન જોઈ નાહકો અને રણક્ષેત્રમાંથી અનન્યજીમાં ગરકાવ થયો. આ કર્મદેવીએ પોતાની બહાદુરીથી મેવાડનું સ્વતંત્રપણું પાછું મેલ્યું.

નામાંકિત પારસી નારીઓ.

બાઈ સાહેબ દીનબાઈ નસરવાનજી પીટીટ (સખાવતની રાણી).

સખીવન્નુદ બાઈ દીનબાઈ પીટીટ તે મરહુમ શેઠ નસરવાનજી માણેકજી પીટીટનાં વિધવા યતાં હતાં. એ સખીવન્નુદ બાઈનું નામ અને કામ કોણ પારસીને અણુબાણું હશે ? એ સખી દિલગુરઝાનાં બાઈએ યોડી મુદતમાં ૨૫ લાખની ગંભવર રકમની જીદી જીદી સખાવતો કાઢી હતી. પારસી સ્ત્રીઓમાં કોઈએ પણ દુક મુદતમાં આવી ગંભવર રકમની સખાવત કાઢી હોય, અથવા તો સર્વથી વધુ ગરીબ લાચારખેચારની દાઝ હેડે ધરી હોય તો તે બાઈ દીનબાઈજી હતાં. એમના સખાવતનાં કામોથી અને ગરીબ તરફની લાગણીથી પીટીટ ખાનદાનને દેશો દેશમાં માન પામતું કાઢ્યું છે. મરહુમ બાઈ પોતાનાં સખી દિલથી અને માયાળુ-પણાથી એટલાં મશહૂર થઇ ગયાં હતા કે તેમના મરણના સમાચાર સમજીને ચોમેર ભારે દિલગીરી પથરાઇ ગઇ હતી અને મુખ્ય તથા દેશવરોમાં જાણે બધા ગરીબોના એક દિલસોજ માતૃશ્રીજ મરી ગયાં હોય એની વાતો બધે થવા માંડી હતી. તેવજુ ગરીબ લાચારને સખાવત કરતાં એટલુંજ નહિ પણ તેઓના દુઃખમાં ભાગ લેતાં અને સારી સલાહ આપતાં હતાં. એ બાઈ પોતે સખાવત કરતાં એટલુંજ નહિ પણ એ બાઈનું લોહી સખાવતના તત્વોથી બન્યું હોય એમ લાગે છે, કારણકે તેઓનાં છોકરાંમાં પણ તેવીજ સખાવત કરવાનો ખવાસ માતાના લોહી સાથે હતરી આવેમે જણાય છે. તેઓના એક પુરા બેટા શેઠ જમશેદજીની છુપી સખાવતો અને પારસી કામ તરફની દાજ વિષે કોણ નથી જાણતું ? પણ એ ફિરેસ્તાઈ ખવાસના નરને આ કાની દુનિયામાં લાખો વાર રાખવાને તે પ્રશ્નરે વાજબી કાર્યું નહિ અને ૩૩ વરસની બર જીવાન ઉમરે એ શેઠ સ્વર્ગવાસી થયા.

વળી એવજુની બેટી બાઈ આવાબાઈ ફરામજી પીટીટ પણ એમના જીવાજ સખી થવાને કોશેશ કરે છે, અને દરેક ટકે સખાવત કરવાને પોતાનો હાથ લાંબાવે છે. તેઓએ છેલ્લી પાંચ લાખની ચાલીસો ખાંવવાની

સખાવતથી પારસી કોમનો પ્યાર જેવો લીધો છે, અને આપણે દુવ ગુનવે છીએ કે એ બાઈ સાહેબ તરફનો પારસી કોમનો પ્યાર એઓર્ન સખાવતથી હમેશાં કાયમ રહે.!

એપરથી સિદ્ધ થાય છે કે એક અદ્યુષ્ટો માતાનાં સદગુણી છોકરાં થવાંજ જોઈએ.

બાઈ દીનબાઈની જુદી જુદી સખાવતોની ટીપ આ નાની ચોપડીમાં રજુ કરવી મુશ્કેલ છે. એ સખાવતો એટલીજથી છે કે તેને માટે એ જુદીજ ચોપડી લખવી પડે. પણ ટુંકમાં આપણે જોઈ જઈએ, અને જે સખાવતો સર્વેથી મોટી છે તેજ તપાસ્યે.

પારસી ઔરફનેજ સારા પાયાપર મુકી જનાર પણ એજ બાઈ હતી. તેઓ એ ઔરફનેજની જાતિ દેખરેખ રાખતાં હતાં. આપણે ઇસ્લામી છીએ કે તેઓના સખીવજીદ બેટી બાઈ આવાંબાઈ એક છોકરીઓની ઔરફનેજ ઉધાડે તો સ્ત્રીઓના સદગુણોને બદલે કાયદો થાય. એ છોકરાઓની ઔરફનેજમાં બાઈ દીનબાઈએ વખતે વખત મળી લખ્યો રૂપિયાની રકમો આપી હતી.

વળી જાંદબોરડી, બીમપોર અને ખીન્ડેકાણે સેનીટેરીઓ અને દીવાનશાળા બંધાવી તેમાં પણ લખો રૂપિયા આપ્યા હતા. વિધવાઓને માટે મુશ્કેલ રહેતા હજારો રૂપિયાના મોટાં ઘરો લીધાં હતાં, અને સર્ગાવહાલાનાં મરણોને ટાંકણે હજારો રૂપિયા ઉપજાં ધર્મખાતામાં ભર્યાંજ જતાં હતાં. અગીવારી, આતશબહેરામ અને કુવા, તગીર બંધાવવામાં પણ હજારો રૂપિયા આપતાં હતાં. છેલ્લાં શેઠ જમશેદજી નસરવાનજી પીટીટ ઇનસ્ટીટ્યુટ અને લાયબ્રેરીની શોબાખાના ખીલડીંગને માટે ત્રણ

બાઈની છુપી સખાવત પણ લખોથી ગણી શકાય. એમની સખાવતનો અડસટો દરેક વર્ષે એથી ત્રણ લાખ જેટલો આવનો હતો. એવણની સખાવતને માટે આખી પારંગી કામ અને મૂખ્ય કરી પીટીટ ખાનદાન વાજખી મગરૂરી લઈ શકે. સખીનમ્બુદ બાઈ દીનમાઈ ૬૭ વરસની ઉંમરે એહેસ્ત મુકામ થયાં છે, પણ તેઓની બાદશાહી સખાવતોથી પોતાનું નામ અમર મુકી ગયાં છે. જોદા એમના રહેને શાંતિ બક્ષે !

લેડી રાકરબાઈ દીનશાહ પીટીટ.

એ લેડીના રગમા જન્મથી ધરાની લોહી વહેતું હતું તેઓની માતા ગુનેશ્તાન નામની એક સારા ખાનદાનની ધરાની સ્ત્રી હતી, જે ધરાનમાં જુલમ થનાથી મુમઘ નારી આવ્યા હતાં અને પાછળથી શેક દરમજ બીખાજ પાડે સાચે લગ્ન કરીધા હતા. આની રીને પુરાણ ધરાની લોહી તેઓની રગમાં હોનાથી તેઓમા ઉત્તમ કયાની સંચુરો હતા. જોકે તેમણે એક મોન પામેલા બારોનેટના મહેરદાર થતા હતા, તે છતા કાંઈ પણ મગરૂરી હતી નહિ. તેઓ હમેશા પરમાર્થ, સસારી આનંદમણા, નમ્રતાવાળાં અને માયાળુ હતા, તેથી તેઓએ ગરીબ તેમજ તનગરના અતિ ચાહ એ સી લીધો હતો. કેટલીક વખતે પોતાના નામાકિન ખાવિદ સર દીનશાહને

જા સામવગને લીધે અંગ્રજોની ગેદમાનદારી અને મુલાકાતો વેળાએ
 યોગી થઈ પડ્યું. એવોના નામાંકીત ત્રણ બાઈઓમાં વડા ખરશેદજી
 (જન્મ સર જ. જી. બેરોનેટ) એમને અતી વાદલથી ચાલતા હતા
 જ બેઠનની પ્રીતી પણ એ ત્રણ બાઈઓપર ઠગી ન હતી, તે એ
 ઓનાં મરણ પછીના સંગીન શોકમાં સર્વએ જોઈ લીધું. બાઈઓના
 છુ પછી એ બેઠને સોદવાસન શણગાર જાણે (ચીતલ સિવાય)
 રીજ દીધો. સાખોના અવેરાત અને ઉમદા ઉમે પેદરવેશ
 ાના ધણી અને બાળબચાંની આગાદી છતાં એ હેતાણુ બેઠને તરફ
 યો હતો. પોતે દર વેળાની ફરજિયાત બંદગીમાં રોકાતાં અને બહા
 પાર સાથે પોતાનો વહીવટ ચલાવતાં બહારની મોજમજમાં લીન
 તાં એઓ કદી દેખાયાં હતાં નહિ પોતાનાં આજ્ઞાપના રાજ
 મલમાં પણ કુલીન બાનુને છાજે તેવે પ્રસંગે બહાર દેખાવ આપતાં.
 ક ઉત્તમ અને નારી જાના ઉંચા સદગુણ એવો બતાવી ગયાં છે.
 ઓના લગ્ન એમના મામાના દીકરા શાપુરજી ધનજીભાઈ બાટકીવાળા
 થ થયાં હતાં, જે એકપુરા જમાણે તેમના કુમરજી લેડી આવાંમાછએ
 તાનેજ ઘેર રાખ્યા હતા, જેથી સાસરાં માદનવાનું સુખ એઓને
 યું નહિ છતાં તેઓ તરફની જે જે ફરજ તે એઓ બજાવતાં; પોતાના
 ક દેરનાં તેમજ નરજોનાં ફરજદો તરફ ઉલ્લી ધડી ચુધી તેઓ
 કાદારીથી પોતાની નમર રાખતાં તેમજ પોતાના ધણી તરફ છુપી
 માદાબ બકતીથી વફાદાર રહી સ્ત્રી તરીકેનાં દરેક હકથી તેમની ખીદમત
 ૭ બજાવવી જોઈએ તેને માટે કાગજ રાખતાં. એવોને ૧૪ બાળકની
 થી થઈ હતી, જેમાં દીકરી ૧૦ અને દીકરા ૪ હતાં; જેમાંનો ૧ બાળ

બેદન, ધણીયાણી અને માતા તગીમની સપ્તગી ફરજ તેઓ બજાવી
 નવા છે. તેમના ધણીનું મગજ યશુ હતું વિધવાપણાનું કટ ન ભોગસ
 છતાં તેની રમીતીઓની બેદનપણીઓ માટે માયાળુ હતા અને મણી
 ગરીબોને બનતા આશ્વસથી રીજવતા છે. ની વડી વંર મરના પીડામ
 બાધ તરીકે ઓળખાતા હતા. એમના નામવર પીતાનું કોટ
 પનોતું ઘેર જેની માટેકા પાછળથી એવોએન લીધી હતી, તેમ ઘેરમાં
 એવજી ૮ દીકરી અને ૨ દીકરા મેલી હુનચુનર થયા.

બાધ મોટલાંબા માણેજી વારીયા.